№21 (367) октябрь–ноябрь 2010

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Не сделав ни одного приседания в день, не похудеешь!

СТР. 6

Россию «поджаривали» из космоса?

Российские ученые подозревают, что сильная жара летом 2010 года на российской территории вызвана не глобальным потеплением, а применением нового американского климатического оружия.

Станция HAARP расположена на Аляске. С виду это огромное, в 14 гектаров поле, утыканное, как иглами, 180 антеннами и 360 радиопередатчиками высотой 22 метра. Об этом таинственном антенном комплексе ученые вспоминают каждый раз, когда на Земле случается что-нибудь плохое. В объяснение американцев, что эта станция построена якобы для изучения полярных сияний, не очень-то верится, ведь станция принадлежит военным. Кроме того, на сооружение, призванное изучать такое не самое сложное природное явление, ушло почти 20 (!) лет и 250 (!) миллионов долларов. Излучая в небеса 3,6 тысячи киловатт, станция стала мощным в мире устройством для воздействия на ионосферу. Тем более что все катаклизмы в мире начались как раз после 1997 года, когда станция была запущена. Самые памятные:

— в 1997-1998-х годах ураган «Эль-Ниньо» бушевал над многими городами;

— в 1999 году в Турции землетрясение в 7,6 балла погубило около 20 тысяч человек;

— в 2003 году ураган «Изабель» назвали самым мощным и самым смертоносным, унесшим несколько тысяч жизней;

— в 2004 году у восточного берега индонезийского острова Суматра произошло разрушительное землетрясение. Приливная волна, вызванная этим землетрясением силой 9 баллов, унесла жизни около 300 тысяч человек;

— в 2005 году в Пакистане землетрясение с магнитудой 7,6 балла стало самым сильным за все время сейсмических наблюдений в Южной Азии. Погибли более 100 тысяч человек;

— в 2008 году неожиданно пробуждается спавший сотни (!) лет вулкан в Чили;

— в апреле 2010 года извергается вулкан в Исландии.

По последним данным, Россия нынешним летом поджарилась именно от использования американской станции. Во-первых, в то время как в Москве жара достигала 35-36°С, в Берлине — 18°С, в Варшаве — 25°С, в Вене — 20°С, в Париже — 20°С тепла, то есть напасть действовала целенаправленно. Во-вторых, причиной жары стал гигантский циклон, зависший над европейской частью России. Таких циклонов здесь еще никогда не висело. И последнее: накануне погодного катаклизма в космос вывели новый американский беспилотный космический корабль, способный нести мощное лазерное оружие. Его миссия засекречена, продолжительность полета тоже не сообщалась. По некоторым данным, он будет в космосе не менее 270 дней, после чего самостоятельно приземлится на одной из военных баз США. Сопоставление этих фактов приводит к мысли, что над Россией испытывают новое климатическое оружие.

Промокли под дождём?

СДЕЛАЙТЕ ГОРЯЧУЮ ВАННУ ДЛЯ НОГ С НЕСКОЛЬКИМИ ЛОЖКАМИ ГОРЧИЧНОГО ПОРОШКА ИЛИ ПРИЛОЖИТЕ К СТОПАМ ГОРЧИЧНИКИ И НАДЕНЬТЕ ТЕПЛЫЕ НОСКИ.

Полезно знать

● Быстрее справиться с простудой помогут холодные ингаляции с чесноком, луком, хреном. Измельчите что-нибудь одно, высыпьте в банку и плотно закройте. Через 0,5 часа откройте крышку и сделайте 5-6 глубоких вдохов носом и ртом, задерживая выдох на 4-5 секунд. В течение дня повторите эту процедуру 6-8 раз.

● Справиться с насморком поможет масло зверобоя. Смешайте его с вазелином (по 1 ст. ложке каждого ингредиента). Нанесите смесь на ватные турунды (тампончики удлиненной формы). Очистите нос. Заложите тампоны в каждый носовой ход на 10-15 минут.

● При насморке простудного характера в нос закапывайте настой зеленого чая (1 чайн. ложку заварки залейте 1 стаканом кипятка и остудите). В каждую ноздрю капайте так, чтобы слизистая обильно промывалась раствором. Делайте по 6-8 процедур в день.

Новости

Главный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко утвердил новые санитарные правила для парикмахеров и косметологов. Они обязывают мастеров тщательно мыть руки с мылом перед обслуживанием каждого клиента, а царапины и порезы заклеивать лейкопластырем. И еще не курить и не принимать пищу на рабочем месте.

Отдых на природе улучшает работу мозга. Уставшему от работы человеку полезно выбираться за город, пожарить шашлыки, поудить рыбу, погулять в лесу. Последние исследования немецких неврологов показали, что этим не стоит пренебрегать.

При курении происходят такие изменения мозга, как и при приеме тяжелых наркотиков типа героина и кокаина, это доказали итальянские ученые. Поэтому так трудно отказаться от курения.

Более 80 млн жителей Китая могут умереть в ближайшие 5 лет от болезней легких, утверждают американские исследователи. Причина — курение, использование угля и дров для приготовления пищи и отопления домов. Уже сегодня болезни органов дыхания — главная причина преждевременной смертности в Китае.

Ученые обнаружили в ткани головного мозга и теле пациентов, переживших инсульт, образование новых нервных клеток. И теперь разрабатывают новые рекомендации для больных, переживших инсульт.

Британские медики сообщили о появлении в британских больницах бактерий, которые не поддаются даже самым сильным антибиотикам. Похожую инфекцию обнаружили и в Канаде, США, Австралии. Врачи пытаются быстро выявлять и изолировать больных этой инфекцией и связывают эти случаи с тем, что пациенты побывали в Индии. Именно там зародился этот тип бактерий.

Любопытные исследования провели рентгенологи. Они показали, что пища, которую запили холодной водой, соком или компотом, покидает желудок быстрее, не успевая толком перевариться, поэтому и вторые блюда надо запивать теплой жидкостью.

В Китае изобрели стиральную машину, которая подключена к велотренажеру. Для одного цикла стирки холодной водой придется 20 минут крутить педали.

Недостаток сна может увеличить риск заболевания сахарным диабетом. К такому выводу пришли британские ученые после 6-летнего исследования.

Сезонные проблемы *Не упусти время*

Насморк надо лечить

БОРОТЬСЯ С НАСМОРКОМ НАДО С ПЕРВОГО ДНЯ, ИНАЧЕ ВЫ РИСКУЕТЕ ЗАПОЛУЧИТЬ СЕРЬЕЗНУЮ ПРОБЛЕМУ НА ВСЮ ЖИЗНЬ. ИМЯ ЕЙ — ГАЙМОРИТ.

ЧТОБЫ ФУРУНКУЛ БЫСТРЕЕ ПРОРВАЛСЯ, НАМЫЛЬТЕ ХОЗЯЙСТВЕННЫМ МЫЛОМ КУСОЧЕК ВАТЫ И ПРИВЯЖИТЕ ЕЕ К БОЛЯЧКЕ. ЕСЛИ МОЖНО, ЗАКРЕПИТЕ ПЛАСТЫРЕМ. ЗА СУТКИ ВСЕ ВЫТЯНЕТ.

Если самый обычный насморк продолжается долго, то велика вероятность, что при очередной простуде разовьется и гайморит. Должны насторожить такие симптомы, как неприятные ощущения в области носа или околоносовых пазух, боль, усиливающаяся к вечеру, гнусавый голос, частое отсутствие выделяемой слизи. Если ничего не предпринимать, то могут появиться еще более тревожные признаки — повышение температуры до 40°С, головная боль, слабость, признаки интоксикации. В это время воспаляются верхнечелюстные пазухи носа — гаймориты, их слизистая оболочка отекает, а небольшое отверстие, соединяющее пазухи с носом, забивается слизью. Именно поэтому гайморит не всегда сопровождается выделениями из носа. Между тем слизь продолжает вырабатываться в пазухах, повышая внутри них давление и вызывая нестерпимую боль.

Продолжать надеяться, что насморк пройдет сам по себе, становится опасным. Инфекция может перекинуться на окружающие ткани, и тогда возможны тяжелые осложнения — поражение глазницы, менингит, остеомиелит костей черепа.

Чтобы ничего подобного не произошло, насморк надо лечить с самого первого дня. Пока не поднялась температура, хороший эффект дает сухое прогревание гайморовых пазух. Для этого подойдут вареное яйцо, картофель, сваренный в мундире, нагретый песок или морская соль. Можно использовать сосудосуживающие препараты (галазолин, нафтизин, санорин), но не дольше пяти дней. Если состояние не улучшается, врач назначает антибиотики и физиолечение — УВЧ, синий свет, микроволны. Наиболее же эффективен прокол гайморовой пазухи под местным обезболиванием. Забитое отверстие в носовую полость прочищается, пазухи промываются, в них вводится лекарство.

Какие осложнения возникают при гайморите? Самое опасное, что может дать хронический гнойный гайморит, — менингит (воспаление мозговой оболочки). Кроме того, существует опасность таких заболеваний, как миокардит, воспаление сердечной мышцы, поражение почек, гинекологические заболевания. Хроническая инфекция, дремлющая в придаточных пазухах носа, в любой момент может вызвать серьезную болезнь.

И. Н. Маркевич,
врач-отоларинголог

Кошмарики

РОКОВОЙ УКОЛ

12-летняя школьница из Челябинской области с четырьмя своими подружками решила сделать себе пирсинг на языке. Для того чтобы операция прошла комфортно, одна из подружек сделала ей в язык укол «Лидокаина». Через несколько минут у девочки начались судороги, она потеряла сознание. Врачи «скорой» спасти ее не смогли.

МАЛЫШ УПОЛЗ НА ДВА КИЛОМЕТРА ОТ ДОМА

Недавно в Черновицкой области произошло ЧП. Супруги с годовалым ребенком приехали на дачу собирать урожай. Мальчик играл во дворе дома, а его мать в это время отлучилась к соседке на 10 минут. Когда она вернулась, его уже не было. Ребенка искали кинологи, односельчане и около 50 милиционеров. Дачный поселок расположен на горе посреди леса. Уже начало смеркаться, а около дачи находятся два озера. Взрослые не знали, где искать мальчика. Но все закончилось благополучно. Один из милиционеров обнаружил его в двух километрах от дома. Малыш был напуган, испачкан и сразу попросился на руки.

ЗАПУТАЛСЯ В СТРЕМЕНАХ

В Туве погиб 11-летний мальчик. Катаясь верхом на лошади, он запутался в стременах, и в течение нескольких часов кобыла скакала, пытаясь сбросить всадника. Ребенок с раннего детства умел ездить верхом и ухаживал за лошадьми. В хозяйстве был небольшой табун. В тот день отец попросил мальчика пригнать животных домой. По всей видимости, он соскользнул со спины кобылы и, запутавшись в стременах, ударился о землю.

Ёшкин кот!

Нас легко сделать толпой

Почему стаи птиц и насекомых, косяки рыб, стада бизонов, овец способны принимать коллективные решения, хотя и не разговаривают друг с другом?

Этим заинтересовались британские исследователи. Чтобы выяснить, как это происходит, ученые попросили двести добровольцев хаотично двигаться по огромному залу и только 10 человек из 200 заставили двигаться в одном направлении. Уже через несколько минут все люди в этом зале шли в одном направлении идеально организованной группой. Причем никто не мог понять почему. Теперь можно не сомневаться в том, что даже маленькая кучка решительных граждан может повести за собой толпу.

Намотай на ус

Садоводов-любителей предупреждаем о риске заразиться легионеллезом, работая с компостом. Это удобрение может быть напичкано вредоносной бактерией. В больницу уже поступили люди с таким диагнозом. Все они незадолго до этого поранили руки лопатой, граблями и другим орудиями труда, работая с компостом или почвой. Медики рекомендуют надевать защитные перчатки, работая с компостом, не наклоняться над открытой тарой с удобрением и хранить ее в закрытом виде, а еще лучше надевать защитную маску.

Такой сюрприз

Серебро — от гриппа

Этот металл способен за три часа уничтожить вирусы гриппа.

Ионы серебра уничтожают 650 видов вредных микроорганизмов — это показали последние исследования американских ученых. Еще до появления антибиотиков в хирургии использовали посеребренные бинты и нитки для зашивания ран. Серебро блокирует размножение микроорганизмов. Ему поддаются сальмонелла, кишечная палочка и даже золотистый стафилококк, на который не действуют антибиотики. Ученые подсчитали, что, если использовать посеребренное медицинское оборудование, это на 99% снизит распространение больничных бактериальных инфекций. Серебром лечат ожоги и раны, его используют внутрь вместо антибиотиков. Результаты впечатляющие: серебро за 3 часа уничтожает вирусы гриппа. Однако пока неизвестны побочные эффекты серебра.

Авторитеты дают советы

Подагра

ПОДАГРА — БОЛЕЗНЬ ДАЛЕКО НЕ БЕЗОБИДНАЯ И ТОЛЬКО СУСТАВАМИ НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ. ОСЕНЬЮ ЭТОТ НЕДУГ ОСОБЕННО ДАЕТ СЕБЯ ЗНАТЬ.

— Какая пища чаще всего вызывает приступы подагры?

— Еще Гиппократ утверждал, что привычка чрезмерно есть влияет на усиление сезонных приступов подагры — весной и осенью. Его наблюдения по поводу наследственности тоже подтвердились. Подагра «таится» во многих блюдах на нашем обеденном столе: в потрохах, печени, почках, языке, копченостях, острых соусах, сардинах, шпротах. Они содержат пурины — вещества, которые в организме превращаются в мочевую кислоту. Категорически запрещается потребление алкоголя, а также соли в больших количествах. Избыток перечисленных продуктов оседает в суставах и хрящах в виде кристаллов. Эти кристаллы и вызывают боль, воспаление и отек, даже самое нежное прикосновение к больному подагрой бывает мучительным. Малоподвижный образ жизни усиливает болезнь, как и стрессы. Автомобили, метро, электрички, бесконечные фуршеты, телевизор и компьютер, избыточный вес, склонность к сахарному диабету — все это усугубляет нарушение пуринового обмена в организме и приводит к отложению мочекислых соединений в суставах.

— Хорошо бы знать первые симптомы этого недуга...

— Подагра прежде всего поражает большой палец стопы. Человек может даже ночью просыпаться от резкой боли. Если недуг пощадит суставы большого пальца, в дальнейшем его повреждение все равно неизбежно. Он поражает колени, щиколотки, а также локти и кисти рук.

Если вы нашли у себя признаки подагры, первое, что надо сделать, — это позаботиться о правильном питании и физических упражнениях. Кроме медикаментозных мер есть народные средства, проверенные на протяжении тысячелетий. К ним обратимся чуть позже.

Больной подагрой жалуется, что большой палец ноги словно охвачен пламенем. Чем обусловлена такая боль? Известные врачи-ревматологи объясняют это так: кристаллы урата натрия, острые, как иглы, оседают в полости сустава, вызывают местное воспаление. Суставы — это лишь одно из возможных депо солей мочевой кислоты. Отложение кристаллов урата в тканях почки и мочевыводящих путях приводит к развитию нефрита — «подагрической почки». Мочекаменная болезнь иногда предшествует появлению суставных признаков подагры. Если исследовать камни, они всегда оказываются уратными.

— Есть ли какой-нибудь простой способ справиться с «кусочками на суставах больших пальцев ног»

— Из-за нерационального питания, обилия мясной пищи, нарушения обмена веществ у многих людей на суставах больших пальцев ног отрастают так называемые «кусочки». Это «подарок» от подагры. Нарости доставляют массу болезненных неудобств. Избавиться (хотя бы частично) можно, применяя ванны для ног с морскими водорослями, богатыми йодом. Продолжительность ванны — 10 минут, после чего ноги обсушите, больные места смажьте йодом, оберните ступни бумагой, тепло укутайте и лягте в постель. Утром больные места смажьте зеленкой. На время лечения исключите из рациона мясо, бульоны, соблюдайте растительно-молочную диету.

Ноют суставы, особенно по ночам? Нагрейте 2-3 горсти риса на сковороде до 40-45°С, пересыпьте рис в миску и, пока он не остыл, перебирайте пальцами, как будто моете руки. Боль начнет уходить.

Есть еще один интересный рецепт. Свежее куриное яйцо поместите в стакан, залейте 100 г крепкого винного уксуса и держите в темном прохладном месте 3-4 дня, пока скорлупа не растворится, а содержимое яйца останется в одной пленке. Это самое яйцо нужно аккуратно извлечь из уксуса, пробить «мешочек» и вылить желток в мисочку, растереть его до пены. Затем прибавить к желтку уксус вместе с осадком от скорлупы, осевшим на дне стакана, и 100 г скипидара. Оба компонента вливайте в желток не сразу, а небольшими порциями, хорошенько при этом размешивая массу. Полученную смесь перелейте в темную бутылку с хорошо закрывающейся пробкой. Если нет темной емкости, то светлую оберните темной тканью или бумагой. Держите готовое лекарство в прохладном месте. Лечиться нужно так. В 0,5 л горячей воды растворите как можно больше морской соли (подойдет и обычная поваренная), дайте раствору немного остыть, а затем, смачивая в нем шерстяную тряпочку, натрите ею больное место, после чего вытрите сухим полотенцем. Взболтайте лекарство (чтобы не было осадка) и смажьте им больной сустав. Покройте сухой шерстяной тканью, сверху положите компрессную бумагу и все хорошо закрепите до утра. Процедуры надо проводить 7-10 вечеров подряд. Если наросты застарелые, повторите лечение с перерывами несколько раз. Положительный результат гарантирован.

Наши отцы и деды с успехом пользовались именно этим лекарством. Еще рекомендуется при подагре употреблять в пищу баклажаны, причем чем больше, тем лучше!

— Почему одним больным удается усмирить подагру, а другие мучаются ею всю жизнь?

— Ревматологи считают, что подагра хорошо поддается лечению лишь у дисциплинированных пациентов, и ее легко контролировать. Важно вовремя поставить диагноз, определив уровень мочевой кислоты в крови. Обязательно надо всесторонне обследовать почки для определения наличия камней и степени функционального нарушения. Рекомендуется исследовать состояние других органов: сердца, сосудов, эндокринных желез для выявления связанных с подагрой заболеваний.

— Как снять острый приступ подагры?

— Врач обычно назначает нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), колхицин и глюкокортикоиды, к ним относятся ибупрофен, диклофенак или индометацин. Но возможны очень неприятные побочные явления — рвота, диарея. Тогда препараты заменяют преднизолоном. Сустав также может быть обездвижен наложением шины. Это уменьшает боль. Чтобы не допустить новых воспалений, применяются препараты, снижающие выработку мочевой кислоты, например аллопуринол, а также препараты, усиливающие выведение уратов, салицилаты. Назначают и фенофибрат — он снижает уровень мочевой кислоты и улучшает обменные процессы.

С. М. Рябушкин, ревматолог, кандидат мед. наук

Как аукнется дым от пожаров?

Если вы думаете, что, проживая далеко от средней полосы России, не пострадали, то глубоко ошибаетесь.

ЧАСТИЦЫ СМОГА ОСЕЛИ НА ЛЕГКИХ

Если от них не избавиться, в холодное время года, как минимум, будете чаще обычного страдать от простуд, бронхитов, головных болей. Ведь частицы смога осели на бронхах и альвеолах легких тонкой пленкой, которая затрудняет проникновение кислорода в ткани. Эту пленку не вычистить, не выкашлять — настолько частицы смога мелкие. Закупоривая клетки, они вызывают кислородное голодание и затрудняют работу абсолютно всех органов. Как перенесет такое состояние организм, зависит от того, насколько он склонен к аллергии. Аллергики очень чувствительны к задымлению, даже приближение смога они предчувствовали задолго до возникновения больших пожаров. Прежде чем на Москву опустился густой смог, к врачам начали приходить больные с аллергией и повышенным артериальным давлением. Ничего удивительного: во время смога из-за нехватки кислорода многие жаловались на одышку и учащенное сердцебиение.

Аномальная жара прошлась по всему организму людей. В первую очередь по легким и сердечно-сосудистой системе, пострадали диабетики, астматики. В июле только от жары погибли 5400 человек, не перенесли ее, в основном, люди пенсионного возраста с сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями. А сколько их погибло от гари в результате пожаров — никто не считал. Многим не удалось выжить. Врачи московской «Скорой помощи» впервые за десять лет могут позволить себе в ночную смену вздремнуть на несколько часов, потому что вызовов от хронически больных людей с сердечными и легочными проблемами стало значительно меньше. Нетрудно сообразить почему... Поубавилось и страдающих хроническим алкоголизмом. Как ни странно, курильщики чувствовали себя в этой экстремальной ситуации гораздо лучше, их организм к кислородному голоданию привык. Но это не агитация в пользу сигарет, а скорее смех сквозь слезы.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАНЦЕРОГЕННОЙ САЖИ НА ЛЕГКИХ МОЖНО, ПРИНИМАЯ ОТВАРЫ ОТХАРКИВАЮЩИХ ТРАВ: МАТЬ-И-МАЧЕХИ, КОРНЕЙ АНИСА И СОЛОДКИ.

НАДО ПОДГОТОВИТЬ ОРГАНИЗМ К ПРОСТУДАМ И ГРИППУ

Вывести токсины гораздо сложнее, чем угарный газ. Канцерогенная сажа оседает на легких. Избавиться от нее можно, принимая отхаркивающие средства в течение 10-14 дней. Смешайте листья мать-и-мачехи, плоды аниса обыкновенного, корень алтея лекарственного, корень солодки голой — все в равных частях. 1 ст. ложку сбора заварите стаканом кипятка, выдержите 30 минут на водяной бане, остудите, процедите и пейте по полстакана 3 раза в день. Если не удалось купить все травы, можно ограничиться какой-нибудь одной. Неплохо бы помочь восстановиться слизистой носоглотки с помощью ингаляций. Можно использовать анисовое, фенхелевое, лавандовое, пихтовое масло, они продаются в аптеках. Закипятите воду, добавьте в нее несколько капель любого масла и в течение 5-10 минут вдыхайте пар. А можно 5-7 капель капнуть в ванну и принимать ее 2-3 раза в неделю. 8-10 теплых целебных ванн вполне заменят ингаляцию. Хорошо очистят организм от токсинов также настои и настойки из тмина, фенхеля и мяты, доступный для всех виноградный и яблочный уксус. Если у вас есть проблемы с легкими и бронхами, вы заядлый курильщик, в день достаточно выпить чайную ложку уксуса, разбавив его в воде или добавив его в салат.

КАКИХ ЕЩЕ СЮРПРИЗОВ ЖДАТЬ?

Последствия нынешнего лета могут еще преподнести «сюрпризы». Анализируя схожую ситуацию в других странах, врачи предупреждают об увеличении количества алкогольных психозов и суицидов, а онкологические заболевания можно ждать спустя десятилетия. Не прошли бесследно пожары и для беременных женщин и детей. Часто болеющие малыши будут болеть еще чаще, а выздоравливать медленнее. Группа повышенного риска — люди от 65 и старше. Еще не удалось выяснить, были ли обработаны химией, гербицидами и другими химическими реагентами сгоревшие леса и торфяники. Еще неизвестно, как это отразится на здоровье россиян.

УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ

Тем, у кого нет ни астмы, ни бронхита, ни других проблем с легкими и сердцем, тоже придется заняться своим организмом и помочь ему очиститься. Нужно укреплять иммунитет, чередовать труд и отдых, поддерживать общий тонус, не переутомляться и не садиться на диеты, поскольку необходимо восстановить нормальный обмен веществ. Не думайте, что смог навредил только там, где были пожары. Невидимые частицы обнаружили даже над Канадой, сейчас они оседают на землю вместе с осенними дождями.

ХОРОШО ОЧИСТЯТ ОРГАНИЗМ ОТ ТОКСИНОВ ТАКЖЕ НАСТОИ И НАСТОЙКИ ИЗ ТМИНА, ФЕНХЕЛЯ И МЯТЫ, ДОСТУПНЫЙ ДЛЯ ВСЕХ ВИНОГРАДНЫЙ И ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС, РАЗБАВЛЕННЫЙ В ВОДЕ.

СЫТНЕЕ ПИТАЙТЕСЬ

В пище должно быть сливочное, растительное масло, животные жиры, они ускоряют выведение ядовитых веществ. Причем предпочтительнее вареные и тушеные блюда, а вот о жареном лучше забыть до наступления холодов. Очень полезны кабачки, капуста и огурцы. В ежедневном рационе должно быть хотя бы одно блюдо из этих овощей. И обязательно ешьте тыкву и репу, они хорошие очистители. Не любите их в натуральном виде? Добавляйте в салаты или выпивайте пол-ложки аптечного препарата «Тыквеол». Это тыквенное масло. Хорошо очищают от токсинов черноплодная и красная рябина, калина, ирга, черемуха и боярышник. Готовьте из них настойки. Если не страдаете избыточным весом и диабетом, ешьте больше меда. Он обладает свойством связывать и выводить токсины.

Д. Н. Габарашвили, терапевт, врач высшей категории

Сам себе доктор — *Рекомендуем*

Кизил исцелит

По содержанию витамина С кизил превосходит все семечковые и косточковые плоды, а по количеству дубильных веществ опережает многие плодовые растения. Биологически активные компоненты, входящие в состав ягод, нормализуют артериальное давление, предупреждают склероз. Ягоды применяют как общеукрепляющее, тонизирующее, противовоспалительное и диабетическое средство, а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. В народной медицине ягоды кизила считают чуть ли не самым лучшим средством от простуды, превосходящим даже малину. Его сок заживляет глубокие раны. Смесь выжатого сока с вином, принятая внутрь, или повязка, пропитанная ею, помогает от укуса гадюки. Кизил употребляют при шуме в ушах, подагре, туберкулезе, учащенном мочеиспускании, малярии, лихорадке. В его плодах много калия, поэтому он полезнее больным с сердечными заболеваниями.

*** При поносе** залейте 1 ст. ложку плодов кизила 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Полученный настой пейте в течение дня.

В народной медицине ягоды кизила считают чуть ли не самым лучшим средством от простуды, превосходящим даже малину. Его сок заживляет глубокие раны.

*** При геморрое** залейте 2 ст. ложки ягод кизила с косточками 0,5 л воды, кипятите на слабом огне 2 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 3 недели.

*** В качестве желчегонного и мочегонного средства** залейте горсть веточек кизила с листьями 2 стаканами кипятка, настаивайте в закрытой посуде 45 минут, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

*** При язве желудка и двенадцатиперстной кишки** залейте 1 ст. ложку ягод 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

*** При ревматизме, полиартрите** залейте 1 чайн. ложку корней кизила 1 стаканом воды, настаивайте 2 часа, процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

*** При диабете** пейте сок свежих плодов кизила, начиная с 50-70 мл, постепенно увеличивая дозу до стакана, за полчаса до еды.

P. S. Свежий сок и ягоды кизила противопоказаны при повышенной кислотности желудочного сока.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сам себе диагност

О болезни узнай... по ногам

ЭНДАРТЕРИИТ

Симптомы: Острая боль и онемение в голенях возникают при ходьбе после первых 50-100 шагов. Короткий отдых — и все проходит. Но сделай 10-20 шагов — и боль вернется. Боль в стопе или икре может беспокоить, даже когда вы лежите, но если опустить ногу вниз, то неприятные ощущения уменьшатся. **Что делать.** Бросить курить (никотин — главный виновник развития ишемии сосудов) и обратиться к сосудистому хирургу. При сильной внезапной боли лучше вызвать «скорую» — это может быть признаком закупорки крупной артерии. У вас всего несколько часов, чтобы спасти ногу.

АТЕРОСКЛЕРОЗ АРТЕРИЙ

Симптомы: боли, сжимающие икры, и судороги усиливаются при ходьбе, беге, когда поднимаетесь по лестнице, и могут беспокоить по ночам. Холодные стопы и зимой и летом. У мужчин — исчезновение волос на пальцах ног и проблемы с потенцией. **Что делать.** Бросить курить и обратиться к сосудистому хирургу. Своевременное лечение убережет от гангрены и ампутации.

АРТРОЗ, АРТРИТ

Симптомы: острая выкручивающая боль в суставах при ходьбе или когда долго стоишь. Суставы при этом деформируются и начинают щелкать. Боли усиливаются при смене погоды. Болезненность, припухлость, покраснение в области сустава. **Что делать.** Как можно скорее посетить ревматолога, сделать рентген суставов и сдать общий анализ крови. Помимо приема медикаментов понадобятся специальные ортопедические приспособления, физиотерапия, диета, ЛФК и лечебная физкультура.

ТРОМБОФЛЕБИТ

Симптомы: в икроножных мышцах — постоянная пульсирующая боль, часто переходящая в чувство жжения. Покраснение и отек, болезненные уплотнения по ходу вен. **Что делать.** Немедленно идти к сосудистому хирургу. Сделать ангиосканирование — чтобы оценить вены на всем протяжении, определить степень их закупорки, выявить угрозу отрыва тромба. Большинство больных лечатся амбулаторно под контролем врача.

ПЯТОЧНАЯ ШПОРА

Симптомы: резкая внезапная боль в пятке, бывает обычно во время ходьбы или бега. Часто единственное лекарство, которое может излечить вас от боли в пятке, — это время. **Что делать.** Ждать — это как раз тот случай, когда время лечит. Похудеть: лишний вес — фактор риска. Обратиться к ортопеду и сделать рентген. Для лечения используют противовоспалительные мази, поперечный массаж и лазеротерапию, ортопедические стельки и подпяточные вкладки.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Симптомы: в ногах возникают судороги (особенно по ночам), отеки, слабость и боли, покалывания, кожа на голенях становится сухой, появляются шелушение и зуд. Часто ноги немеют, возникает ощущение, что по ним ползают мурашки. **Что делать.** Сдать кровь на сахар.

ОСТЕОПОРОЗ

Симптомы: судороги ног и сильные боли в икрах — от недостатка кальция. **Что делать.** Сделать денситометрию (измерение уровня кальция и плотности костной ткани в организме).

МИАЛГИЯ

Симптомы: боль в мышцах бедер дергающая, тянущая или режущая. Она может усиливаться при физических нагрузках, или сырой, или холодной погоде. **Что делать.** Показаться невропатологу. Для лечения используются противовоспалительные препараты, а также обезболивающие мази и гели.

ВАРИКОЗ

Симптомы: тянущие неприятные боли усиливаются к концу дня. Ноги гудят так, что хочется лечь и закинуть их повыше. **Что делать.** Носить компрессионный трикотаж. Он снимет боли и на время затормозит развитие болезни. Но проблемы это не решает. Поэтому при первых же тревожных симптомах нужно идти к сосудистому хирургу и делать ультразвуковое ангиосканирование вен. Дальнейшее лечение назначит врач. На ранних этапах болезнь лечат инъекционным методом склеротерапии.

ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Симптомы: простреливающая боль в ногах может беспокоить и в состоянии покоя, но усиливается при увеличении нагрузки и резких движениях. Боль по задней или боковой поверхности ноги от пятки до ягодицы — признак воспаления седалищного нерва (ишиас). **Что делать.** Ущемленную межпозвоночную грыжу поможет обнаружить МРТ (магнитно-резонансная томография). Какое лечение выбрать — консервативное или хирургическое — решает врач после анализа данных.

ПЛОСКОСТОПИЕ

Симптомы: ноющая боль в стопах и голенях, которая нарастает к вечеру. Быстрая утомляемость при ходьбе. **Что делать.** Придется забыть про высокие каблуки и туфли с узкими носами. Делать ножные ванночки с морской солью, носить супинаторы, прописанные врачом, а не купленные на ближайшем рынке.

При стоматите и гингивите

1 СТ. ЛОЖКУ ЛИСТЬЕВ ОБЛЕПИХИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА И ВАРИТЕ НА НЕБОЛЬШОМ ОГНЕ 10 МИНУТ. ПРОЦЕДИТЕ И ПОЛОЩИТЕ РОТ ТЕПЛЫМ НАСТОЕМ 6 РАЗ В ДЕНЬ.

Знаете ли вы, что...

● Распространенное мнение, будто бы картофель с кожурой есть полезнее, — неверно. Диетологи предостерегают: в кожуре содержатся вредные вещества, которыми опрыскивали картофель. Они частично сохраняются даже после мытья и варки картофеля. Лучше, сварив картофель в мундире, снять кожуру.

● Каждая пачка сигарет дает дозу радиационного облучения не менее 8 микрозиверт, это равносильно снимку на флюорографе. Таким образом, курильщик обрекает себя на 365 рентгеновских снимков в год.

● Зачастую астму вызывает дефицит селена. При достаточном употреблении этого элемента в 80% случаев наступает улучшение: исчезает кашель, снижается частота приступов. Поэтому всем астматикам ученые рекомендуют употреблять в пищу продукты, богатые селеном: чеснок, морскую рыбу, печень.

Как там у них?

ЧУДО-ПРИБОР ПОМОГАЕТ ХОДИТЬ

В Израиле изобретен чудо-прибор, который помогает парализованным вернуться к нормальной жизни.

Речь идет о тех, кто болен рассеянным склерозом, церебральным параличом и имеет последствия после инсульта или травмы головы. Один из приборов надевается на ногу и помогает в ходьбе, другой надевается на руку и помогает двигать рукой. Больной сам легко и быстро может надеть прибор, пользуясь одной рукой, без посторонней помощи. Прячется прибор под одеждой. Но этот аппарат не предназначен для людей, передвигающихся только в инвалидной коляске.

...И ГОВОРИТЬ

Израильские ученые разработали новый способ общения для полностью парализованных людей, не способных разговаривать, по вдохам через нос.

Датчики закрепляются в носу, и человек втягивает воздух через нос. Серии сигналов с датчиков обрабатываются специальной программой и используются для управления голосовым процессором, курсором компьютера или креслом-коляской. После короткого курса тренировок парализованные умеют открывать сайты и писать электронные письма.

Кое-что об умении жить — *Прикинь на себя*

«Ой, какая я глупая!»

СЛОВА ОБЛАДАЮТ СИЛОЙ. ПОЭТОМУ НУЖНО НАУЧИТЬСЯ ОТВЕЧАТЬ ЗА ВСЕ, ЧТО МЫ ПРОИЗНОСИМ ВСЛУХ, ИБО СКАЗАННОЕ НАМИ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОДОЛЖЕНИЕМ НАШИХ МЫСЛЕЙ, А ЖАЛКИЕ МЫСЛИ РОЖДАЮТ ЖАЛКУЮ ЖИЗНЬ.

1 Прислушайтесь к тому, что вы говорите. Если поймаете себя на слове с негативным смыслом, тут же замените его, а услышав плохую историю, не пересказывайте ее каждому, а сразу же забудьте. Зато когда удастся услышать что-то хорошее, поделитесь этим со всеми.

2 Многие, живя в мире своих мечтаний, приставляют слово «бы» к тому, что хотелось бы иметь. А потом удивляются, почему в их жизни все идет вкривь и вкось.

3 Также исключите из своего словаря и мыслей слово «должен». Не попадайте в ловушку мрачных эмоций. Не говорите: «Я должен пойти на работу. Я должен сделать это, я должен... должен...» Вместо этого скажите: «Я иду на работу, потому что смогу заплатить за квартиру».

Не злоупотребляйте словом «но». Произнося короткое «но», мы сообщаем противоречивую информацию.

4 Остерегайтесь выражения «не забудь». Мы привыкли говорить: «Не забудь то, не забудь это...» И что же? В итоге забываем. Мы искренне хотим помнить, но забываем. Вместо злополучного «не забудь» лучше использовать словосочетание «пожалуйста, помни».

5 Какие мысли витают в вашей голове перед тем, как вы погружаетесь в сон? Светлые и целебные или убогие и жалкие? Беспокоитесь ли вы о завтрашнем дне или думаете о нехватке денег? Разумеется, никто не заставляет вас думать по-другому. Но можно лечь спать с мыслью: «Утро вечера мудренее». Сны часто подсказывают решение самых сложных проблем.

6 Просыпаясь по утрам, вы жалуетесь на погоду, ворчите, что болит спина или голова. Может быть, еще кричите на детей, чтобы они немедленно вставали? Большинство людей говорят по утрам одно и то же. А вы с чего начали сегодняшний день? Было утро жизнерадостным или вы ныли и ругали кого-то? Если ворчали, стонали и жаловались, знайте, день пройдет под стать утру.

7 Начните видеть жизнь с приятной стороны, и вы станете чище и светлее. Откажитесь от привычки критиковать себя и окружающих, перестаньте строго судить обо всем, прекратите пересказывать истории о несчастьях и катастрофах (мы так охотно разносим плохие новости — диву даешься!), перестаньте читать газеты и слушать вечерние новости, где много грубости и насилия. К сожалению, большинство людей просто не хотят слушать хорошие новости. Им нравятся плохие, так как они дают им повод пожаловаться на жизнь. У них много историй с плохим концом, которые заставляют верить, что в мире торжествует зло.

8 Прекратив сплетничать, вы можете обнаружить, что вам нечего сказать. Избавиться от этой дурной привычки очень трудно! Кстати, если вы передаете сплетни о других людях, то и они наверняка поступают так же. Что посеете, то и пожнете...

9 Хотим предложить вам небольшое упражнение. Поставьте рядом с телефоном магнитофон и каждый раз, снимая трубку, включайте кнопку «запись». А потом послушайте, как и о чем вы говорили. При этом проследите за интонацией, отметьте чаще всего употребляемые слова, запишите то, что повторили три или более раз. В дальнейшем вы будете контролировать то, о чем говорите. Это послужит отражением вашей жизненной установки, которая окажется положительной и в дальнейшем будет работать на вас. Возможно, у вас есть парочка отрицательных установок, к которым вы возвращаетесь снова и снова.

10 Если для своей характеристики вы выбираете бедные и жалкие мысли и представления, подсознание решает, что именно этого вам и хочется. И пока вы не измените свои слова, мысли и убеждения, все в вашей жизни останется по-прежнему. А подсознание будет предлагать вам соответствующие ситуации. Если вы часто говорите что-то вроде «Ой, какая я старая и глупая», подсознание схватит это на лету. Через некоторое время вы будете чувствовать себя именно старой и глупой. И не стоит думать, что это сойдет с рук. Подсознание верит в то, что вы говорите о себе. Но если изменить хоть немного манеру говорить о себе, это привлечет уже другие жизненные ситуации.

Т. С. Сивальчук, психолог

● Единственный человек, способный изменить вашу жизнь, — это вы сами. Любите себя — это самое важное из того, что нужно делать. Потому что любя себя, вы не сможете никого обидеть — ни себя, ни кого-то другого.

● Прислушайтесь, как говорят одинокие, несчастные, бедные и больные люди. Какие слова они употребляют? В каких выражениях они себя описывают? Что они говорят о своей жизни, взаимоотношениях с другими людьми? Чего они ждут от жизни? Их жизнь течет в соответствии с этими словами и мыслями, которые они говорят.

● Многие люди, страдающие раком, не могут сказать «нет». Они уближают кого угодно, но только не себя. Рекомендуем таким людям научиться говорить: «Нет, я не хочу этого делать!» Два или три месяца непрерывного «нет» на все требования и предложения могут возродить человека к жизни. Главное, научитесь беречь себя с помощью таких слов, как: «Это то, чего я хочу. Нет, это не то, чего хотели бы вы».

Скорая помощь от природы — *Рекомендуем*

Луковицы нарцисса залечат раны

Для лечения используют свежие и высушенные луковицы нарцисса. Луковицы обладают бактерицидным, противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Применяют их только наружно, так как нарцисс ядовит.

*** При суставном ревматизме, радикулите, геморрое** натертую на мелкой терке 1 часть луковицы нарцисса смешайте с 5 частями растительного масла, настаивайте 4-5 дней, процедите через 1 слой марли, смесь храните в холодильнике. Натирайте составом больные суставы на ночь.

*** На воспаленные геморроидальные вены** накладывайте пропитанные составом тампоны на 2-3 часа в день.

*** При нарывах, фурункулах, маститах** сварите густую рисовую кашу. Смешайте натертую на мелкой терке луковицу нарцисса с кашей в равных пропорциях, наложите на пораженный участок кожи или больную грудь, прикройте целлофаном и закрепите бинтом. Меняйте повязку ежедневно.

*** При незаживающих язвах, гнойных ранах** смешайте натертую на мелкой терке луковицу нарцисса с медом в соотношении 1:4. Нанесите смесь на плотную ткань, наложите на пораженный участок кожи и прибинтуйте. Меняйте повязку 1-2 раза в день до улучшения состояния.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Давление не снижается...

ОБСЛЕДОВАТЬ ПОЧКИ НУЖНО ВСЕМ БОЛЬНЫМ С ТЯЖЕЛОЙ СТОЙКОЙ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ОНА СОПРОВОЖДАЕТСЯ КРИЗАМИ И ОБЫЧНОЕ ЛЕЧЕНИЕ НЕЭФФЕКТИВНО. ВОЗМОЖНО, ЕЕ ПРОВОЦИРУЕТ ОПУХОЛЬ НАДПОЧЕЧНИКОВ.

Что это за опухоль?

Опухоли надпочечников встречаются у 1% больных людей с постоянно повышенным диастолическим (нижним) артериальным давлением. Как правило, феохромоцитома — доброкачественная опухоль. Она может возникнуть в любом возрасте, но чаще всего между 20 и 40 годами. У каждого десятого заболевание наследственное, причем у большинства выявляются опухоли на обеих почках. Что представляет собой эта опухоль? Диаметр — около 5 см и вес — менее 70 г, но она может быть меньших или больших размеров.

Симптомы болезни

Они самые разнообразные. Болевые приступы могут быть редкими (раз в несколько месяцев) и очень частыми (до 24-30 раз в месяц). Но у большинства больных случаются не реже 1 раза в неделю. Со временем приступы учащаются, но тяжесть их не увеличивается. Продолжается приступ обычно около часа, лишь некоторые длятся целую неделю. Как правило, боль развивается быстро, а проходит медленно. В начале приступа ощущаются сердцебиение, не хватает воздуха. От спазма сосудов становятся холодными и влажными кисти и стопы, человек бледнеет. Сужение сосудов приводит к резкому повышению артериального давления. Тяжелые или длительные приступы могут сопровождаться тошнотой, рвотой, нарушениями зрения, болями в груди или животе, судорогами. Часто после приступов остается сильная усталость. Такие приступы могут быть вызваны механическим давлением на область опухоли, психическим перевозбуждением, физической нагрузкой, даже изменением позы секса, чиханием, натуживанием при дефекации. Даже некоторые запахи, потребление сыра, пива, вина и крепких алкогольных напитков, курение или нахождение рядом с курившим — серьезные поводы для возникновения приступа.

Какие еще ждать неприятности

Почти у каждого второго больного феохромоцитомой имеется артериальная гипертония и развиваются постоянные гипертонические кризы. Если феохромоцитома выделяет секрет, преимущественно адреналин, артериальная гипертония может сменяться периодами артериальной гипотонии с обмороками. У больных феохромоцитомой артериальное давление нестабильно, плохо контролируется лекарствами. Большинство больных жалуется на головную боль. Обычно такая боль пульсирующая, локализуется в лобной или затылочной области, нередко сопровождается тошнотой и рвотой. Обычны также потливость, боли в эпигастральной области, нарушение перистальтики кишечника и запоры. Иногда наблюдаются ишемический колит, кишечная непроходимость. При феохромоците повышен риск желчно-каменной болезни. Сужение сосудов конечностей может вызывать боль и перемежающуюся хромоту, синдром Рейно, ишемию и появление трофических язв.

Ложные результаты при постановке диагноза могут быть, если вы переволновались накануне, выпили кофе, чай, съели шоколад или банан. А также после приема некоторых аэрозолей от насморка, хинидина, тетрациклина.

Больные обычно худые

Больные с опухолями надпочечников обычно худые, возбужденные, жалуются на неуравновешенность, тревожность, жар в груди, хотя лицо бледное и конечности холодные и влажные. У 50% больных с артериальной гипертонией имеется гипертоническая ретинопатия. После удаления опухоли и нормализации давления состояние глазного дна почти всегда улучшается. Если поставили диагноз феохромоцитома, надо следить за уровнем сахара в крови. Ускоренный обмен веществ провоцирует гипогликемию (пониженный уровень сахара), а это повышает уровень холестерина в крови. Изменения электрокардиограммы проявляются лишь во время приступов.

Когда пора к врачу?

Обследовать почки необходимо всем больным с тяжелой стойкой артериальной гипертонией, особенно если она сопровождается кризами и обычное лечение неэффективно. Любая форма артериальной гипертонии у детей, приступы, сопровождающиеся повышением артериального давления во время физической нагрузки, необъяснимая лихорадка, любое новообразование надпочечника, выявленное при рентгенографии, компьютерной томографии или МРТ, тоже повод для детального обследования. Повышенный уровень свободного адреналина или свободного норадреналина в моче подтверждает диагноз. Ложные результаты при постановке диагноза могут быть, если вы переволновались накануне, выпили кофе, чай, съели шоколад или банан. А также после приема некоторых аэрозолей от насморка, хинидина, тетрациклина. Поэтому при подозрении на наличие феохромоцитомы обязательна компьютерная томография.

Лучше феохромоцитому удалить

Самый надежный способ лечения феохромоцитомы — ее удаление. Перед операцией артериальное давление стабилизируют. Как правило, этого удается достичь за несколько дней. Однако больные, недавно перенесшие инфаркт миокарда, имеющие признаки кардиомиопатии или метастазирующую феохромоцитому, нуждаются в длительном медикаментозном лечении перед операцией. Беременным на ранних сроках рекомендуют прервать беременность, поскольку опухоль усложняет течение беременности и неблагоприятно сказывается на состоянии и матери, и плода. Затем удаляют саму опухоль.

Н. М. Дяденко, уролог, врач высшей категории

Стихи наших читателей

ОСЕНЬ

И вот задул осенний ветер,
Роса серебряным ковром
Траву покрыла серебром,
Согнулись ветки старых ветел,
Запахло в воздухе дождем,
И лист багрянистым огнем
В кострищах раздувает ветер.
А звезд осенний звездопад
Мне чертит путь метеоритом,
В саду осеннем листопад,
В саду осеннем и забытом.
А в небе журавлиный крик,
И дождик тихо льет печальный,
Капели звон стоит хрустальный,
А воздух чистый и кристальный.
Уж скоро будет ледостав,
Сосульки прирастут к карнизу,
И по Морозову капризу
Повеет холодом зимы.
И затрещат поленья в печке,
И аромат капель смолы,
И блики — призрачные свечки,
И песнь сверчка из темноты...

Ю. Б. Бородин, с. Покойное, Ставропольский край

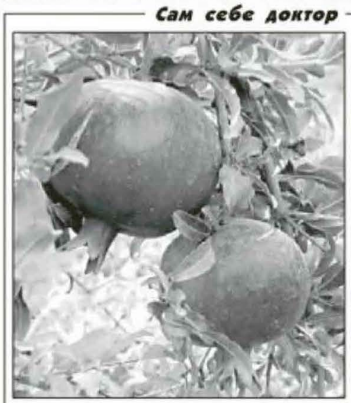
ВОТ ТАК И ЛЮДИ...

Мне очень грустно. Глядя из окошка,
Я вижу осень в полной красоте.
Вот ветерок подул совсем немножко,
Прошелся по желтеющей листве.
А листья падают и все летят куда-то,
Чтоб дать другим расти, когда придет весна.
Вот так и люди, жившие когда-то,
Ушли, и не осталось их следа.
В назначенный мне срок и я оставлю землю,
Уйду туда, где тихо и светло,
Где глас создателя услышу, скину скверну
И там смогу сказать: «Ну вот пришло оно...»

P. S. Это стихотворение моей старшей дочери Инны Владимировны Сухачевой. В 1995 году, когда Инна училась на первом курсе, а младшая училась в 10 классе, нас оставил мой муж Владимир Львович Мартин. Сейчас с детьми и внуками он не общается. Может, увидев в газете свою фамилию, он вспомнит о своих детях?

Лилия Ахмедяновна Мартин, Заинск, Татарстан

Сам себе доктор



СЕМЕНА ГРАНАТА НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ. ИХ НАДО ИСТОЛОЧЬ В СТУПКЕ, СМЕШАТЬ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ И ПРИНИМАТЬ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ. ЭТО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЕ СНАДОБЬЕ.

Гранатом лечат разные недуги

Недавно ученые выявили новые полезные свойства граната: оказалось, что два фрукта в день способны лечить атеросклероз.

* Гранат лучше других плодов защищает сосуды от атеросклеротических бляшек, препятствуя возникновению инфаркта и инсульта.

* Еще гранат помогает избавиться от импотенции — эта главная мужская болезнь тоже сосудистая. Он оказывает такой же эффект, как и виагра. К тому же гранат стимулирует потенцию намного сильнее остальных народных средств.

* Женщинам тоже будет от граната немало пользы: это лакомство помогает избежать рака груди. Тем, кто нездоров, гранаты просто необходимы в осеннюю пору. Кроме того, что они восполняют организм витаминами и улучшают аппетит, гранаты стабилизируют повышенное артериальное давление, уменьшают головную боль и смягчают кашель при гриппе и простуде.

* Сок граната, разбавленный водой, хорошо утоляет жажду, снижает температуру. Если его развести водой и полоскать горло, ангина пройдет быстрее. Кипяченый напиток с корками граната смягчает больное горло. Если вы обожглись, смажьте соком граната ожог. Поможет гранатовый сок и при анемии, его принимают по 1 стакану два раза в день.

* Паста, приготовленная из листьев гранатового дерева, если ее втирать в кожу головы раз-два в неделю и держать 20-30 минут, может задержать процесс облысения.

* Благодаря содержанию полифенолов кожура граната подавляет рост вредных микробов в кишечнике. Эффективное средство от поноса — высушенная кожура граната, которую заваривают как чай.

Высушенные перепонки и перегородки из граната добавляют в чай, чтобы успокоить нервную систему и справиться с перевозбуждением.

P. S. Сок граната прекрасно отбеливает кожу лица, устраняет пигментные пятна, уменьшает жирность кожи, сужает поры, поэтому сок добавляют в косметические средства.

На каждый день

Советы гипотоникам

БОРОТЬСЯ С ПОНИЖЕННЫМ ДАВЛЕНИЕМ НЕТ СМЫСЛА. ВСЕ, ЧТО НУЖНО, ЭТО ПОДНИМАТЬ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС.

Лекарство нужно подбирать индивидуально. Кому-то помогает чашечка кофе, а кто-то ищет спасение в крепком чае. Некоторые используют коньяк. Но увлекаться этими стимуляторами не стоит — организм к ним быстро привыкает. И в результате вам требуется все больше и больше кофе, чая, коньяка...

Что же делать? Предлагаем безопасные способы поднять давление и тем самым улучшить свое самочувствие.

* Если вы чувствуете себя лучше после еды, попробуйте в течение дня есть меньше, но чаще. Очень полезен крепкий зеленый чай.

* Часто помогает контрастный душ, только переходы от тепла к холоду должны быть нерезкими, плавными.

* Можно потренировать сосуды и в бане. Только не злоупотребляйте ею: пребывание в парной больше 12 минут опасно.

* Подышать свежим воздухом — лучший способ встряхнуться.

* Хороший эффект дает хождение босиком: летом по росе или мокрым камням, зимой — по снегу. Начинайте с 3-5 секунд, прибавляя ежедневно по 2 секунды, доведя до 5 минут.

* Экстремальный, но очень действенный способ поднять давление — возьмите на язык щепотку поваренной соли и медленно рассосите ее во рту. Очень скоро вы почувствуете прилив сил.

Лечебная гимнастика *Рекомендуем*

Сам себе йог

С помощью этих упражнений можно избавиться от некоторых проблем со здоровьем. Заниматься лучше на пустой желудок. На пол положите нескользкий коврик. Дыхание должно быть ровным и спокойным.

Поза треугольника укрепляет мышцы бедер и облегчает боли в спине. Стоя, широко расставьте ноги, руки вытяните в стороны, ладони смотрят вниз. Стопы располагаются под запястьями. Поверните левую стопу немного внутрь, а правую полностью наружу (колено также разворачивается в сторону). Сделайте выдох и наклоните туловище вправо (грудь развернута вперед). Правой рукой коснитесь пола или голени, а левую руку вытяните вверх (ладонь повернута вперед), посмотрите вверх. Задержитесь в этой позе на 30 секунд, а затем, удерживая руки в стороны, медленно вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

Поза свечи помогает снять усталость и улучшает кровообращение. Лежа на спине, вытяните руки ладонями вниз. Напрягая мышцы живота, медленно поднимите ноги вертикально вверх, отрывая таз от пола. Спину поддерживайте согнутыми руками (локти упираются в пол), подбородок опустите к груди. Задержитесь в этом положении на 20-30 секунд, затем вернитесь в исходное положение, медленно опуская спину на пол позвонок за позвонком. Чтобы уменьшить нагрузку на шею, под плечи можно подложить свернутое одеяло. Эта поза противопоказана тем, у кого повышено кровяное давление.

Поза змеи развивает мышцы спины и укрепляет позвоночник. Лежа на животе, выпрямите ноги, упритесь согнутыми руками в пол на уровне подмышек (локти вверх). На выдохе приподнимите голову, плечи, грудную клетку и прогнитесь в спине, выпрямляя руки. Через 20-30 секунд вернитесь в исходное положение, опуская на пол позвонок за позвонком.

Поза зародыша помогает при головной боли и тошноте. Сидя на пятках, наклонитесь вперед, упершись лбом в пол. Руки вытяните вдоль тела ладонями вверх. Задержитесь в этой позе на 20-30 секунд.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у проктолога

ОТ ГЕМОРРОЯ БОЛЬ В КРЕСТЦЕ

Бывает ли геморрой или анальная трещина без крови? Раз в полгода случаются запоры, после чего вылезает геморроидальный узел. Затем через несколько часов уходит обратно, крови нет. Зуда тоже нет. Единственная неприятность — боль справа, в одной точке, ближе к влагалищу. Иногда боль отдает в крестец. Но боль в пояснице справа почти постоянная (иногда сильная, иногда слабая). Длится это 3 года. Что делать с болью в пояснице? Может, затронут какой-нибудь нерв?

А. Власова, Санкт-Петербург

Кровь при геморрое или трещине появляется при запущенном состоянии. Причиной боли в крестце и пояснице являются геморроидальные узлы. Лечение обсудите со своим врачом.

НУЖНА ОПЕРАЦИЯ, НО Я БОЮСЬ...

Проктолог на осмотре сказал, что у меня геморрой III-IV степени и хроническая трещина. Нужна операция, но я боюсь послеоперационных осложнений. Расскажите, пожалуйста, какие они могут быть?

Н. Кудряшова, Пермь

При удалении геморроидальных узлов осложнения в виде инфекции или кровотечения встречаются крайне редко. Современные хирургические методики позволяют больного сразу выписывать из стационара.

ЕСТЬ ТОЛЬКО ЩЕКОТАНИЕ...

Зуд в анусе досаждает много лет. Стул хороший, шишек нет, болей, резей тоже нет. Есть только щекотание. Мази помогают временно. После отдыха на Черном море стало еще хуже. Врач говорит — геморрой, я сомневаюсь. Клизмы, полоскания, криотерапия не помогают...

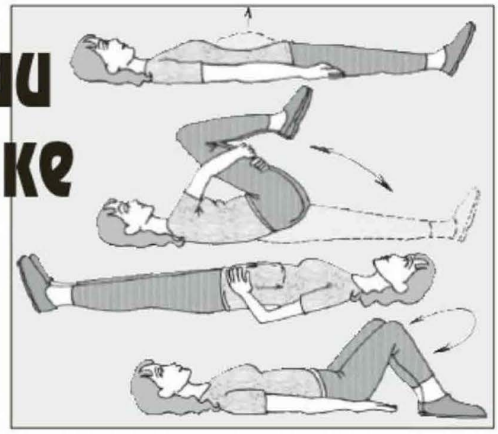
К. Еременко, Ивановская обл.

Есть такое заболевание, как анальный зуд по неизвестной причине. При таком анальном зуде рекомендуется ежедневная гигиена анальной области (подмывания после каждого акта дефекации), мази и успокаивающие препараты. Надо также проконсультироваться у дерматолога. Возможны дерматозы этой области.

И. Н. Волошенко, врач-проктолог

Авторитеты дают советы

После операции на прямой кишке



ГЕМОРРОЙ, ОСТРЫЙ И ХРОНИЧЕСКИЙ ПАРАПРОКТИТ, ТРЕЩИНУ ЗАДНЕГО ПРОХОДА НЕРЕДКО ЛЕЧАТ ХИРУРГИЧЕСКИМ ПУТЕМ. ПОСЛЕ ТАКИХ ОПЕРАЦИЙ БОЛЬНОГО ОБЫЧНО ВЫПИСЫВАЮТ ЕЩЕ ДО ОКОНЧАТЕЛЬНОГО ЗАЖИВЛЕНИЯ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОЙ РАНЫ.

То запор, то понос

В течение примерно двух недель рана может беспокоить. К тому же у одних больных временно возникают запоры, у других поносы, а иногда и так называемая двухмоментная дефекация. Если и до операции беспокоил запор или понос, нужно сразу же начать принимать те лекарства, которые рекомендованы врачом ранее. До окончательного выздоровления необходимо соблюдать диету: из рациона исключить острые, кислые, соленые блюда, наваристые бульоны, перец, горчицу, редьку, лук. И, конечно, спиртные напитки. Все это раздражает стенку толстой кишки (прямая кишка — ее часть), затрудняя заживление послеоперационной раны. Полезны овощи, особенно сырые, хлеб грубого помола, фруктовый суп, сок, компот. Есть надо не реже 4 раз в день и не наедаться на ночь. Ужинать за 3-4 часа до сна. Ежедневно совершать вечернюю прогулку.

Слабительными не злоупотребляйте

Для размягчения стула врачи рекомендуют пить отвар из смеси в равных пропорциях послабляющих трав — александрийского листа, ягод жостера, коры крушины. Остуженный и процеженный отвар лучше всего принимать на ночь по 1-2 ст. ложки. Если эта доза не оказывает действия, то ее подбирают индивидуально. Можно использовать также готовый слабительный чай. Касторовое масло, раствор сернокислой магнезии, слабительные соли в послеоперационном периоде не рекомендуются, так как эти средства вызывают бурную перистальтику кишечника, а в вашем случае она нежелательна. Хотелось бы вообще предостеречь от приема слабительных без крайней необходимости и без совета врача. В последнее время все чаще врачи наблюдают так называемые лекарственные колиты — поражение толстой кишки, вызванное неумеренным и длительным применением слабительных.

Если травы не помогают

Если лекарственные травы, правильное питание не дают эффекта, можно и нужно делать очистительные клизмы. В резиновую грушу наберите 1 л (не более!) кипяченой воды. Добавлять в нее мыло, раствор марганцовокислого калия и другие вещества нельзя. Густо смажьте подсолнечным или вазелиновым маслом резиновый наконечник. Именно резиновый, так как пока нельзя пользоваться ни стеклянным, ни деревянным, ни пластмассовым наконечниками: они могут травмировать заживающую рану. Вводите наконечник осторожно, слегка вращая. Очистительные клизмы можно делать через день или даже ежедневно, пока заживает послеоперационная рана.

Упражнения выполнять лучше утром

Все эти меры, если их дополнить лечебной физкультурой, помогут наладить естественное ритмичное опорожнение кишечника. Четыре простых упражнения комплекса для людей, страдающих запорами, можно делать в послеоперационном периоде. Выполнять их лучше утром, еще в кровати, в течение 10-15 минут.

* Лежа на спине, руки вдоль туловища. Во время вдоха выпятите живот; выдыхая, втяните его (рис. 1).

* Поочередно сгибайте ноги в коленях, подтягивая их руками к животу, и разгибайте (рис. 2).

* Поглаживая ладонью живот справа снизу вверх, затем влево и вниз (по ходу толстой кишки) (рис. 3).

* Согните ноги, сблизьте колени. Сваливайте ноги влево и вправо (рис. 4).

■ Врачи все чаще ставят диагноз лекарственный колит. Вызывает его длительное и безмерное употребление слабительных. ■ Спиртные напитки затрудняют заживление послеоперационной раны.

Уменьшат боли микроклизмы

Если вы обходитесь без очистительной клизмы, для уменьшения боли можно перед дефекацией с помощью маленькой резиновой спринцовки ввести в прямую кишку 30 г подсолнечного или вазелинового масла.

После стула и водной процедуры надо ввести свечу, назначенную врачом, смазав маслом ее заостренный конец. Вводите свечу лежа на боку, на каком удобнее, и продвигайте ее не очень глубоко, иначе она может проскользнуть в расширенную часть прямой кишки и не окажет необходимого болеутоляющего действия. Вводя свечу, вы почувствуете момент, когда она как бы вот-вот выскочит наружу. Это и есть самое выгодное положение, в котором надо придерживать свечу в течение 2-3 минут. Если и свеча не уменьшит боль, примите таблетку анальгина: сильную продолжительную боль терпеть не стоит. Ускорить заживление поможет спиртовый компресс: приложите к анальному отверстию салфетку, обильно смоченную слабым раствором водки, разведенной теплой кипяченой водой (1 часть водки на 3-4 части воды). Делайте это после дефекации, после того как обмоете это место водой и введете свечу. Салфетку держите 15-20 минут.

Важен тщательный туалет

Тщательный туалет очень важен для скорейшего заживления послеоперационной раны. Он необходим не только после стула, но и после прогулки, езды в транспорте и обязательно перед сном. Лучше всего подмыться с помощью гибкого душевого шланга, потом промокните (не вытирая) кожу вокруг заднего прохода туалетной бумагой или марлей. Тальк, пудра и другие присыпки не нужны. При потливости, особенно в жару, можно воспользоваться после туалета пастой Лассара. Ее нанесите на марлевую салфетку и приложите к анальному отверстию. Когда паста подсохнет, салфетка сама отпадет.

Если прошло 2-3 недели после выписки, а боль не стихает и все средства для облегчения страданий, доступные в домашних условиях, испробованы, надо обратиться к врачу.

Наши советы могут принести облегчение и тем больным, которым по каким-либо причинам нельзя делать операцию.

Б. Г. Тарарин, хирург-гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук

Такая история *Из почты «Айболита»*

Отец говорит: «Я здоров!»

«Айболит» — мой друг, помощник и собеседник. Выписываю его много лет. Хочу поделиться рецептами с теми читателями, которым поставили диагноз рак и кто уже отчаялся справиться с ним.

С отцом моей знакомой произошло такое, что мы до сих пор в это с трудом верим. Ему 58 лет, живет в деревне, был рак желудка. Перенес две операции, химию, но все безрезультатно. Врачи отпустили его домой. Все понимали, что нужно готовиться к худшему. Мужчина почти перестал есть, сильно похудел и практически уже не вставал с постели. Решили обратиться к нетрадиционной медицине. Прочитали о препарате «Олигопептид №16». Этот препарат восстанавливает слизистую желудка и кишечника, препятствует атрофии, способствует уничтожению дефектных клеток, снижает риск новообразований в желудке и кишечнике. Решили им пролечиться. Отец знакомой принимал препарат 2 месяца. Потом приготовили состав из грецких орехов молочной спелости, меда и 70%-ного спирта, взятых в равных пропорциях. Орехи пропустили через мясорубку, смешали с медом, залили спиртом и дали неделю настояться в темном месте. Больной принимал этот состав по 1 ст. ложке натощак за 30 минут до еды 3 раза в день. Средство получается горьким, но запивать его ничем нельзя. Курс лечения — 3 месяца с перерывом в 5 дней через каждые 30 дней. Целебное снадобье хранили в холодильнике. Хочу заметить, лекарство надо сделать впрок на весь курс лечения. После того как отец выпил всю смесь, он опять 2 месяца принимал «Олигопептид №7». Препарат ускоряет восстановление иммунной системы после химии и лучевой терапии, избавляет от токсинов, инфекционных заболеваний, повышает устойчивость организма к инфекциям после начала лечения.

Так вот, через месяц наш «неизлечимо» больной начал есть, вставать с постели, а через 3 месяца вышел на улицу. С тех пор прошло около двух лет. Отец моей знакомой продолжает так же лечиться: один курс «Олигопептида №16» (2 месяца), затем снадобье из орехов (3 месяца), затем принимает «Олигопептид №7» (2 месяца). На весь комплекс лечения уходит 7 месяцев в году. Недавно сделали снимки, взяли анализы — следов рака не обнаружено! Никто не верит, что он болен, особенно когда видят, как отец рубит дрова для своей баньки.

Утверждает, что здоров и что его спасло большое желание выжить, вера в выздоровление и чудо-лекарства, которые он никогда не бросит пить. Сейчас он принимает их для профилактики. И еще каждый день он пьет травяной чай «Ведофит». Это сильное общеукрепляющее средство, естественный стимулятор и антиоксидант, выводит из организма шлаки и токсины. В его состав входит терминалия кабульская.

P.S. Ореховую настойку можно принимать от всех болезней. Желаю всем здоровья! Возможно, мое письмо обнадежит тяжело больных людей и заставит их поверить в свое выздоровление. Если у кого-то возникли вопросы, отвечу. Только вложите в письмо конверт с обратным адресом.

А. С. Стрижова, д/в, Энгельс, Саратовская обл., 413125

Авось пригодится

При лечении острого и хронического колита применяется 20%-ная настойка (экстракт) прополиса на 70%-ном спирте. Принимать настойку надо по 40 капель на 1 стакан теплой воды или сырого молока за час до еды 3 раза в день. Продолжительность курса — 20-30 дней. Наряду с таким лечением необходимо соблюдать предписанную врачом диету.

Для вас, мадам

С возрастом худеть все труднее

Все ваши попытки вернуть в зрелом возрасте свой девичий вес обречены на провал.

Жировые отложения в организме — это не просто «шлаки» или мусор, который скапливается, если мало двигаться и не придерживаться диет: они являются своеобразным энергетическим депо организма, а также источником женских половых гормонов, эстрогенов. Когда выделение эстрогенов яичниками начинает убывать, жировые отложения являются бесценным резервом женских половых гормонов, поэтому организм с ними расстается неохотно, ведь они продлевают его молодость.

Сброшенные килограммы обязательно возвращаются, как только женщина переходит на нормальное умеренно калорийное питание. Организм любыми усилиями будет поддерживать нужное, по его мнению, количество жировой массы. Если женщина резко сокращает калорийность пищи, то питательные вещества идут в первую очередь на жировую клетчатку, и похудение происходит за счет снижения основного обмена и уменьшения температуры тела. При этом замедляется работа сердца, понижаются давление и тонус мышц. Женщина начинает больше спать, становится менее подвижной. Вряд ли это та цель, к которой она стремится.

Запомните: все попытки вернуть в зрелом возрасте свой девичий вес обречены на провал. Пить чай с сахаром, несомненно, дурная привычка для того, кто заботится о своей фигуре. Однако 1 чайн. ложка сахара содержит в 2 раза меньше калорий, чем ломоть ветчины или белый хлеб с маслом и сыром.

Если даже вам и удалось похудеть, не сделав ни одного приседания, то закрепить достигнутое, сидя на диване, точно не получится.

ЧТОБЫ ОСТАТЬСЯ СТРОЙНОЙ, НЕОБХОДИМО ДВИГАТЬСЯ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ ВСПОТЕЕТЕ И НЕ ОЩУТИТЕ МЫШЕЧНУЮ УСТАЛОСТЬ. ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС СПОСОБСТВУЕТ УВЕЛИЧЕНИЮ ВЕСА.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Не упустите время

Как лечат эпилепсию на начальной стадии

Страдает ею каждый сотый человек. Причинами чаще всего являются травмы головного мозга.

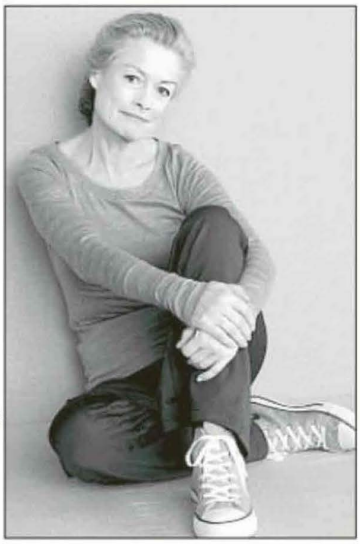
Травма вызывает повреждение коры и нижележащих слоев головного мозга. В поврежденном участке развивается очаг возбуждения. Заканчивается это образованием рубца или полости, заполненной жидкостью. В этом случае нарушается микроциркуляция крови и лимфы и врач ставит диагноз киста головного мозга. К этому периодически присоединяется острый отек и раздражение нервных клеток двигательной зоны, что ведет к судорожным сокращениям мышц и потере сознания. Приступ заканчивается торможением коры головного мозга и глубоким сном. Чтобы уменьшить очаг возбуждения и ослабить судорожные припадки, врач назначает противосудорожные, противовоспалительные, а также улучшающие микроциркуляцию крови препараты. К сожалению, больные эпилепсией зачастую вносят в это лечение свои коррективы, потому что боятся побочных эффектов. Их и правда предостаточно. Но эпилепсия непростая болезнь. И лечиться, если уж поставили такой диагноз, надо серьезно. Что для этого надо делать?

1. Как только диагноз эпилепсия установили, сразу же нужно начать лечение, чтобы избежать прогрессирования болезни и предупредить последующие припадки.
2. Настройтесь на то, что лекарства нужно будет принимать долго. Отказ от препаратов без ведома врача может вызвать резкое ухудшение здоровья, усиление и учащение приступов.
3. Доктор назначает лекарства индивидуально каждому больному, в зависимости от того, как протекают припадки. То, что помогло одному, может быть вредно для другого больного. Поэтому никакой самодеятельности!
4. Доза лекарств зависит от частоты припадков, длительности болезни, возраста и веса больного. А также от того, как он переносит тот или иной препарат. Цель лечения: при минимальном количестве препаратов и минимальных дозах достигнуть максимального терапевтического эффекта, то есть полного исчезновения припадков или их значительного урежения.
5. Если лечение не помогает или очень сильно проявляются побочные действия препаратов, их заменяют на другие. Но делать это надо постепенно и лучше в стационаре.
6. Если лечение дает неплохие результаты, приступов стало меньше, то уменьшают и дозу препаратов. Но опять-таки делают это осторожно, постепенно, под контролем электроэнцефалографического исследования.
7. Необходимо следить не только за психическим, но и физическим состоянием больного, регулярно сдавать анализы крови, мочи, чтобы не пропустить начала другого заболевания и своевременно внести коррективы в питание.
8. Чтобы не провоцировать приступы, важно избегать всех факторов и ситуаций, провоцирующих припадок: алкоголя, перегрева на солнце, купания в бане или в холодной воде летом, особенно в реке, в море, не находиться в душном помещении. Физическое и умственное перенапряжение тоже вредны для страдающего эпилепсией.

Э. П. Попова, эпилептолог, врач высшей категории

■ ЧАЩЕ ВСЕГО ЧЕЛОВЕК ПАДАЕТ, ПОСКАЛЬЗЫВАЕТСЯ И ЧТО-ТО СЕБЕ ЛОМАЕТ ПОСЛЕ СИЛЬНЫХ ДУШЕВНЫХ ВОЛНЕНИЙ.

■ ЭТО СЛУЧАЕТСЯ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МИНУТ ПОСЛЕ СТРЕССА ИЛИ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ. БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!



Слёзы разные...

Слезы разные на вкус. Слезы обиды, горечи, разочарования очень горькие, соленые и горячие. Слезы, которые наворачиваются на глаза, когда чистим лук, пьем слишком горячий чай или убираем из глаз соринку, более пресные.

А вот слезы радости, умиления, счастья сладкие или безвкусные. Причина пока неясна. Часто испытывают синдром сухого глаза жители Ростовской, Астраханской областей, Краснодарского края и Калмыкии, причем и пожилые, и молодые люди. Виноват в этом климат: сухой воздух, ветер и пыль. О пересыхании глаза говорит неприятное ощущение в глазу, как будто хочется лишний раз моргнуть. Самым серьезным проявлением старения глаза является макулодистрофия, ведущая к потере зрения, и которую, к сожалению, пока не умеют лечить. Поэтому офтальмологи рекомендуют для хорошего зрения соблюдать три обязательных условия. Первое: в течение 10 минут из каждого часа работы за компьютером переключать зрение на дальние предметы, например, посмотреть за окно или просто посидеть, закрыв глаза. Второе — иметь дырчатые очки и надевать их на 1-2 часа в день. Это можно делать перед телевизором. И третье — принимать витамины 2 раза в год, поддерживающие зрительный нерв.

Стихи наших читателей

ЖЕЛАНИЕ

Я жизнь по-своему люблю,
Святое чувство не стереть,
И разменяю по рублю
То, что отложено на смерть.
Рассыплю мелочь по планете:
В леса, поля, моря и реки,
И буду жить на белом свете
Легко, решительно и вечно!

СТЕКЛЯННЫЕ БУСЫ

Не по адресу золото осени
На судьбу мою бедную бросили.
Помню, в детстве рассыпала бусинки
И собрать до сих пор не могу.
Стало маленьким яркое платьице,
Но стеклянные бусинки катятся
То слезою, то талою капелькой
По весне, что в душе берегу.

РОКОВОЙ ДИАГНОЗ

Запоздалым приветом надвигается день,
Я уже понимаю — ни к чему это все,
На кудыкину гору подниматься не лень,
Вниз меня неустанно очень больно несет.
От людей невозможно стало прятать глаза,
Все хотят непременно посмотреть прямо в них,
Кто-то очень спокойно о жестоком сказал,
Кто-то ветром усталым рядом бережно стих.
Но великая тайна зародилась в крови,
Я судьбу попросила, словно добрую мать,
Мне ответило небо: «Если хочешь — живи,
Ты могла бы об этом просто раньше сказать»...

Наталья Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Ищем причину — *Прикинь на себя*

Сухо во рту

СЛЮНА ПОМОГАЕТ НАМ ГОВОРИТЬ, ЖЕВАТЬ И ПЕРЕВАРИВАТЬ ПИЩУ, ЗАЩИЩАЕТ ОТ ИНФЕКЦИЙ, ПРЕПЯТСТВУЕТ ПОЯВЛЕНИЮ НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА ИЗО РТА И КАРИЕСА.

Причина — возраст и болезни

На сухость во рту чаще всего жалуются люди старше 65 лет. Причиной могут быть разрушение слюнных желез после лучевой терапии в области головы и шеи, хроническое воспалительное заболевание, называемое синдромом Шегрена, а также прием некоторых лекарств. С сухостью чаще всего можно справиться. Как?

Если сухо от лекарств

Более 400 видов лекарств вызывают пересушивание слизистой во рту. Это чаще всего сердечные препараты, антидепрессанты, транквилизаторы, противоотечные, антигистаминные и препараты, снижающие давление. Многие из них врачи рекомендуют при простуде и аллергии. Возможно, прописанное вам лекарство вызывает такое побочное действие, как сухость ротовой полости. Посоветуйтесь также и со стоматологом. Как правило, можно подобрать другое лекарство без нежелательного побочного эффекта.

Увлажняйте воздух в помещениях из пульверизатора

Паровое отопление зимой и кондиционер обезвоживают воздух в доме. Это усиливает сухость полости рта. Кроме этого, пейте больше воды, так как при обезвоживании организма, естественно, пересыхает и во рту. Чтобы избежать этого, всегда имейте при себе бутылку с водой и периодически отпивайте из нее по глотку. А чтобы уберечь зубы от кариеса, стоматологи рекомендуют увлажнять слизистую кусочками льда. Не злоупотребляйте кофе и алкогольными напитками. Они сильно иссушают рот. Обладая мочегонным действием, эти напитки усиливают потерю жидкости организмом. Курение также усугубляет сухость во рту. Никотин заставляет слюнные железы вырабатывать меньше слюны.

Травы, стимулирующие слюноотделение

Настойка эхинацеи ненадолго облегчает состояние. Травники советуют принимать ее по 10-15 капель во фруктовом соке 1 раз в час. Однако не рекомендуется употреблять препараты эхинацеи дольше восьми недель подряд. Жгучий перец также усиливает выделение пота, слез, слюны. Советуем постоянно добавлять красный перец в супы и мясные блюда.

Сухость во рту и сухость языка может быть симптомом сахарного диабета, анемии, ревматоидного артрита, гипертонии, синдрома Шегрена, болезни Паркинсона.

Чем полоскать рот?

Большинство готовых полосканий, которые предлагают аптеки, содержат спирт, а значит, не годятся при сухости во рту. Полощите лучше настоями трав, в которых нет спирта. В крайнем случае, купите в аптеке жидкость — заменитель слюны. Сосательные конфеты и жевательная резинка стимулируют деятельность слюнных желез, предотвращая тем самым сухость во рту. Но в них не должно быть сахара, а иначе испортите зубы. Чем вкуснее конфеты, тем интенсивнее работают слюнные железы. Если вы совсем не едите конфет, можете для увлажнения рта жевать кусочек корня сельдерея или морковку.

Сухо во рту? Ищите кариес

Стоматологи считают, что при сухости полости рта зубы сильнее страдают от кариеса. Ведь слюна содержит вещества, которые защищают зубы от бактерий, вызывающих кариес, и механически смывает бактерии с зубной поверхности. В слюне есть кальций, необходимый для восстановления минерального состава зубов. Чтобы уберечься от разрушения зубов, придется чаще навещать зубного врача.

О пользе фтора

Фтор способствует минерализации зубов, тем самым предотвращая кариес. Пользуйтесь зубной пастой, содержащей фтор. Не забывайте чистить зубы щеткой утром и вечером, а после каждого приема пищи еще и специальной нитью. Воздерживайтесь от сладкого и продуктов, пристающих к зубам.

Если вы ночью храпите

Слизистая оболочка ротовой полости сильно высушивается, если вы ночью храпите. Чаще всего люди страдают от этого во время насморка. Эта проблема появляется и у любителей соленой пищи. А закончиться она может гипертонией. Врачи не рекомендуют употреблять в день больше семи граммов соли.

Полезно знать

● **Мазь от экземы.** Прокалите на сковороде 10 г грецких орехов, чтобы они слегка обуглились. Измельчите их пестиком, добавьте к ним 1 ст. ложку рыбьего жира и тщательно перетрите до однородной массы. Смазывайте получившейся мазью пораженные участки кожи.

● **Чтобы быстро избавиться от гайморита,** надо несколько раз в течение дня жевать медовые соты. Или каждый день (лучше вечером) закладывать в полость носа немного свежего сливочного масла: в один вечер — в одну ноздрю, а в следующий — в другую.

● **Чтобы избавиться от горечи во рту,** возьмите в равных количествах мяту, ромашку, зверобой, фиалку. Измельчите их в кофемолке и при надобности щепотку положите на язык. Или нанесите на ватку каплю любого из эфирных масел (розы, шалфея, апельсина) и заложите за нижнюю губу.

Для тех, кто любит «очищаться» от шлаков

С помощью домашних процедур действительно можно помочь организму выводить лишние продукты обмена веществ. Но делать это лучше не на глазок, а проконсультировавшись с врачом, сдав анализы.

Процедура	Возможные осложнения	Категорически нельзя
Клизма, промывание кишечника, гидроколонотерапия	Дисбактериоз, хронические запоры, атония толстой кишки, атонический колит	При заболеваниях толстой кишки и спаечных процессах в брюшной полости
Прием слабительных	Спастические колиты и хронические запоры	При заболеваниях толстой кишки
Прием мочегонных	Обезвоживание, нарушение сердечного ритма	При сердечно-сосудистых заболеваниях, мочекаменной болезни, гипотонии, склонности к усиленному тромбообразованию, пожилым людям
Голодание	Снижение иммунитета, обострение гастрита и язвенной болезни, развитие желчно-каменной болезни	Детям, подросткам, беременным и кормящим женщинам, людям с ослабленным иммунитетом, недавно перенесшим операции или тяжелые инфекционные заболевания
«Чистка» печени с помощью растительного масла, желчегонных трав и т. п.	Обострение желчно-каменной болезни, возможно развитие острого панкреатита	При хроническом холецистите, панкреатите, желчно-каменной болезни

На приёме у гинеколога

Субмукозная миома матки с узлами

Мне 33 года, у меня субмукозная миома матки с узлами. Была уверена, что при этом заболевании беременность невозможна. Но недавно прочитала, что благодаря новым медицинским технологиям у меня есть надежда.

О. Вяткина, Тверская обл.

При субмукозной миоме узлы растут внутрь полости матки. Это приводит к большим сложностям при зачатии и вынашивании малыша: пространство, в котором он должен 9 месяцев жить и развиваться, уже занято миомой. Отсюда и проблемы. До недавнего времени единственным методом лечения такой миомы было удаление матки. Сегодня в арсенале врачей есть гистерорезектоскопия — новый метод диагностики и лечения эндометрия и полости матки. Используя его, можно удалить узлы, сохранив при этом матку, а значит, и сохранить возможность забеременеть. Операция проходит так: через влагалище и цервикальный канал в матку вводят специальный оптический инструмент и с помощью токов высокой частоты послойно удаляют узлы миомы. Манипуляцию проводят под наркозом, ее продолжительность зависит от размеров, количества и расположения узлов. Такие операции, как правило, используются, если нужно удалить до 4 узлов диаметром до 4 сантиметров. Многие женщины после такого лечения беременеют и рожают здоровых малышей.

Прежде всего сделайте УЗИ для уточнения размеров узлов. Даже если они больше 4 см, не отчаивайтесь. В этом случае на помощь придут гормональные препараты. Они заставят яичники прекратить выработку эстрогенов, миома не получит питания, узлы перестанут расти и уменьшатся в размерах. Тогда можно вести речь об операции. При больших субмукозных узлах безопасным и эффективным методом считается сочетание эмболизации маточных артерий и операции. Узлы, не получая питания, уменьшаются в размерах и становятся доступными для удаления.

Т. Н. Рыбкина, врач-гинеколог

ДЕНЬГИ НЕ ПОРТЯТ МУЖЧИНУ, ПОКА ЕСТЬ ЖЕНЩИНЫ, СНИМАЮЩИЕ ЭТУ ПОРЧУ.

Такой случай

● **Эндрю Найт в 60 лет потерял память. Это случилось после секса.** Встав с постели, мужчина стал ходить по комнате и не мог понять, что ему делать и какое сейчас время суток. Жена вызвала врачей. Диагноз — временная потеря памяти. В последнее время таких случаев становится все больше. Врачи считают, что причинами могут стать не только секс, но и физические перегрузки, переохлаждение и стресс.

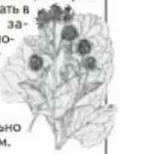
● **Англичанка, находясь в декретном отпуске, нашла возможность подзаработать,** продавая излишек грудного молока по цене около 700 рублей за бутылочку. Удивительно, что откликаются мужчины. Вероятно, причина — известный факт, что грудное молоко помогает восстанавливать мужскую силу.

● **Житель США чудом избежал ампутации полового члена** после приступа приапизма, который продолжался 27 дней. Эрекция появилась, по словам мужчины, после того, как он принял самодельный напиток от простуды на основе меда, алоэ, корицы и чеснока. Но по результатам обследования выяснилось, что виной всему кокаин. Приступы еще не раз повторятся, если мужчина будет принимать наркотик, и в итоге приведут к ампутации полового члена, ибо гангрена неизбежна.

Пригодится

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ МАСТИТА

Как можно чаще прикладывайте к груди паровые компрессы из хлопчатобумажной ткани, смоченной в терпимо горячем настое цветков ромашки и сложенной в 6-8 слоев. Для рассасывания уплотнений полезны компрессы с картофельным крахмалом. Его надо размешать в воде до консистенции сметаны, нанести на бинт и прикладывать к больной груди до тех пор, пока уплотнения не исчезнут. Хорошим рассасывающим эффектом обладает картофельный крахмал, смешанный с подсолнечным маслом, который можно использовать в виде мази. При затвердении груди полезно привязывать к ней тертую морковь, свежие капустные листья или листья лопуха, предварительно обдав их кипятком.



НАСТОЙ ОТ БАЛАНОПОСТИТА

При воспалении кожи головки полового члена кроме лекарственных препаратов, назначенных врачом, можно делать примочки и компрессы с настоями лекарственных трав: залейте 10 г цветков календулы лекарственной 100 мл оливкового масла, регулярно взбалтывая, выдержите на солнце 20 дней, процедите. Или 2 чайн. ложки листьев шалфея лекарственного залейте 500 мл кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Применяйте для промываний и компрессов при воспалительных и гнойных процессах.

У ЛЮБИТЕЛЕЙ КОКА-КОЛЫ ПЛОХАЯ СПЕРМА. У ТЕХ, КТО ПЬЕТ БОЛЬШЕ 1 Л КОЛЫ В ДЕНЬ, В 1 МЛ СПЕРМЫ СОДЕРЖИТСЯ НА 15 МЛН СПЕРМАТОЗОИДОВ МЕНЬШЕ, ЧЕМ У ОСТАЛЬНЫХ.

Осеннее обострение *Женские проблемы*

После отпуска — в больницу

ПОСЛЕ ЛЕТА, ОСОБЕННО ОТДЫХА НА МОРЕ, ЧАСТО ОБОСТРЯЮТСЯ БОЛЕЗНИ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ. НУ И ЧТО ДЕЛАТЬ?

Осенью женщины обращаются за помощью из-за воспаления придатков. Причина — гонококки, трихомонады, хламидии, микоплазмы и уреаплазмы...

Хламидиоз и другие инфекции

Если появились какие-то необычные выделения, неприятные ощущения внизу живота, надо обратиться к врачу. Он сделает мазки и назначит другие анализы. При подтверждении диагноза и острые, и хронические инфекции обязательно надо лечить. Если вовремя этого не сделать, в дальнейшем возможны проблемы с вынашиванием беременности, частыми обострениями аднексита. Основными лекарствами при этих недугах остаются антибиотики. Но лекарства должен подбирать врач после определения типа возбудителя и его чувствительности к антибиотикам. В последнее время часто рекомендуют препарат «Вобэнзим». Иногда требуется коррекция иммунной системы, для чего применяют «Циклоферон». Интимная жизнь в период терапии нежелательна.

Цистит

Осенью обостряются циститы. Особенно часто им страдают любители речных и морских купаний. Ведь погода летом не всегда была жаркой, а вода теплой. Поэтому любое попадание инфекции в сочетании с переохлаждением тела увеличивает вероятность воспаления мочевого пузыря.

Если вдруг начали беспокоить рези при мочеиспускании и появились другие признаки острого цистита, как можно быстрее сдайте анализ мочи и обратитесь к доктору. Современными препаратами можно вылечиться за три дня. Есть даже специальный антибиотик фосфомицин, который принимается однократно. Но эти лекарства должен рекомендовать врач, а не фармацевт в аптеке или подруга. В последнее время участилось количество «нестандартных» инфекций, вызывающих цистит. Особенно при хроническом течении заболевания. К регулярным обострениям цистита могут приводить хламидиоз и микоплазмоз. А лечить их нужно по другой схеме.

Несмотря на то, что поход в туалет вызывает неприятные ощущения, при обострении цистита надо много пить — не менее полутора литров в день. Мочевой пузырь как бы промывается от инфекции. Лучше пить не просто воду, а клюквенный или брусничный морс. А также травяные чаи из петрушки, брусничного листа, толокнянки, березовых почек, кукурузных рылец, ромашки. Травы и ягоды содержат вещества, которые не дают микроорганизмам размножаться. Это способствует быстрейшему выздоровлению.

Молочница

Летом многие перегрелись на солнце и не спешили снимать мокрый купальник. Это может обострить молочницу. Теперь придется не один раз навестить гинеколога.

При склонности к молочнице в любое время года нежелательно носить синтетические плавки и трусики-стринги. Не стоит пользоваться прокладками «на каждый день», они ограничивают доступ кислорода. От них надо отказаться вовсе или использовать не дольше 5-6 часов в день.

Во время месячных реже пользуйтесь тампонами, чаще меняйте прокладки и несколько раз принимайте душ. Без рекомендации врача нельзя спринцеваться, в том числе антисептическими растворами.

Самолечением не занимайтесь. Некоторые виды молочницы лечить безрецептурными таблетками и свечами не имеет смысла.

Кровотечения

Пребывание на солнце и жара могли спровоцировать удлинение и усиление менструации или длительные мажущих выделений до и после месячных. Особенно часто такие сбои возникают у женщин с миомой матки и эндометриозом. Если мажущие выделения и кровопотери усилились после возвращения из отпуска, не стоит ждать, что все пройдет само. Надо срочно показаться гинекологу. Возможно, нужно срочное лечение.

А. Г. Остапова, врач-гинеколог

Полезно знать

● **При обильных и болезненных менструациях** заварите 1 чайн. ложку измельченной травы полевого хвоща 2 стаканами крутого кипятка, настаивайте 40 минут. Принимайте при сильных болях и обильном кровотечении каждые 2 часа по 1 ст. ложке. При стихании болей и уменьшении кровотечения принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

● Залейте 1 ст. ложку плодоножек вишни кипятком, оставьте на огне на 5 минут, дайте настояться около 30 минут, затем процедите. Принимайте этот вишневый отвар по 1/3 стакана 3-4 раза в день независимо от приема пищи.

● Принимайте настой сбора: трава спорыша, трава пастушьей сумки, трава омелы белой (всех поровну). Заварите 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте утром и вечером по 1 стакану, начиная за 3-5 дней до менструации и весь срок ее.

Лечебная гимнастика

От простатита

Подышите диафрагмой. Сделайте глубокий вдох, раздувая живот. Задержите дыхание на 10-12 секунд. Затем выдохните, втягивая живот. Повторяйте по 3-7 раз трижды в течение дня.

Втягивайте анус. Как можно сильнее втягивайте анус в течение 8-10 секунд. Повторяйте по 3 раза подряд несколько раз в день.

Стоя выполняйте свободные махи ногой вперед-назад (по 40-100 движений каждой).

Стоя делайте неглубокие боковые наклоны туловищем вправо-влево (по 30 наклонов в каждую сторону). Темп средний.

Делайте прыжки на месте. Начать с 50 подскоков, постепенно довести до 300 ежедневно.

Выполняйте поперечный шпагат. Попробуйте сделать шпагат, разводя ноги до максимально возможного уровня. Задержитесь на 20-30 секунд.

Ползайте на ягодицах. Сядьте на пол, слегка разведя в стороны прямые ноги. Переставляя ягодицы, «шагайте» вперед-назад по 30-50 «шагов» каждой ягодицей.

«Лодочка». Лежа на животе, руки вдоль туловища. Без помощи рук одновременно оторвите от пола грудь и прямые ноги, опираясь только на живот. Задержитесь в этом положении до ощущения усталости. Повторите не меньше трех раз.

Сядьте на пол, ноги перед собой. Не сгибая ноги в коленях, потяните руки к стопам. Делайте упражнение не менее 3-5 минут ежедневно.

P. S. Если выполнять гимнастику регулярно, можно не только укрепить предстательную железу, но и добиться полного излечения простатита.

Секс и ожирение

● Найти партнершу полному мужчине очень сложно: лишние килограммы снижают шансы на 70%. Кроме того, тучные мужчины в 2,5 раза чаще испытывают проблемы с эрекцией.

● Полные женщины до 30 лет реже принимают гормональные контрацептивы и посещают гинеколога. Из-за лишнего веса они некомфортно себя чувствуют во время визита к врачу, но и гинекологи реже выписывают им противозачаточные средства, считая, что такие женщины не занимаются сексом.

● Женщины, страдающие ожирением, сталкиваются с нежелательной беременностью в 4 раза чаще, чем стройные. И это несмотря на то, что реже вступают в сексуальные связи. У мужчин лишний вес повышает риск импотенции и венерических заболеваний. Вероятность появления сексуального партнера в течение года у женщин с лишним весом на 30% меньше, чем у стройных представительниц слабого пола.

Для хороших жён

Не мясом единым...

ЭТИ ПРОДУКТЫ В РАЦИОНЕ ВАШЕГО МУЖЧИНЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОСТОЯННО.

Капуста: белокочанная, савойская, цветная насыщает организм питательными веществами и не дает калорий, а содержащиеся в капусте антиоксиданты снижают риск возникновения рака простаты. Кроме того, в капусте много витамина С, который защищает организм от простуд и воспалительных процессов.

Творог. Творог — источник белка и кальция. Особенно хорош творог для мужчин, занимающихся тяжелым физическим трудом. Не забывайте хотя бы 2 раза в неделю кормить мужа творогом или блюдами из него.

Лосось. В нем много жирных кислот, которые помогают поддержать выработку тестостерона на уровне. Одним словом, в этой рыбе секрет мужской силы.

Гранат. Этот фрукт снижает риск возникновения рака предстательной железы, что делает гранат важным в питании мужчин.

Говяжья вырезка. Кроме того, что говядина — отличный источник белка, это еще и источник железа, которое доставляет кислород к различным клеткам организма. Мужчинам не стоит недооценивать присутствие железа в своем рационе, особенно если они много работают физически.

Финики. Финики помогают быстро усваиваться белку, который необходим мужчине каждый день. Запекайте мясо с финиками, добавляйте их в разные блюда, салаты.

Пусть все эти продукты займут то место в питании вашего мужчины, которое раньше принадлежало колбасам, копченостям, пицце и жареной картошке.

Склероз простаты... и не только

ПРОСТАТИТ НИКОГДА НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ ТЕРРИТОРИЕЙ ПРОСТАТЫ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАТРАГИВАЕТ СОСЕДНИЕ ОРГАНЫ.

Простатит не приходит один...

Чаще всего это семенные пузырьки, задний отрезок мочеиспускательного канала, семенной бугорок и куперовы железы — то есть все «хозяйство» малого таза у мужчины. Вовлечение органов малого таза в воспалительный процесс вызывает задний уретрит, сперматоцистит, колликулит и куперит. Эти мужские болезни почти всегда развиваются на фоне воспаления предстательной железы. Единственное исключение — задний уретрит: он нередко появляется раньше простатита и может быть одной из его причин. Но есть более серьезные и коварные недуги.

Кисты в предстательной железе

Очень редкое осложнение простатита. Симптомов кистоза простаты почти нет, если кисты неинфицированные. Инфицирование кисты может вызвать гнойное воспаление простаты. А прорыв нагноившейся кисты в мочеточник приводит к образованию дивертикула — мощного мешковидного выпячивания стенки простаты. И тогда необходима срочная операция. А вот неинфицированные кисты в предстательной железе безвредны. Ну разве что если они растут слишком быстро, тогда периодически их опорожняют с помощью пункции.

Симптомов у кистоза простаты почти нет. Но это не значит, что болезнь не опасна. Инфицирование кисты может вызвать гнойное воспаление и прорыв кисты в мочеточник.

Склероз простаты

Мужчина испытывает затруднение мочеиспускания, болевые ощущения, проблемы с сексом. Это и понятно: склеротические изменения и замещение железистой соединительной ткани, неспособной вырабатывать секрет, начинаются с первых мгновений воспалительного процесса. Но диагноз склероз железы врач ставит, когда железа перестала быть таковой.

Склероз простаты — типичный финал запущенного или недолеченного простатита. Железа при этом уменьшается в размерах и уплотняется. Чтобы это обнаружить, опытному врачу достаточно прощупывания пальцами, но более достоверный результат дает УЗИ. Не всегда склероз простаты вызван простатитом — причиной может оказаться, например, постоянное механическое воздействие на железу при запорах. Кроме того, гормональные препараты, которые прописывают при аденоме простаты, тоже способны вызвать ее склероз.

Склероз предстательной железы не излечивается. Медицина может предложить только хирургическое вмешательство, но и после него процесс склеротизации простаты, как и в любой другой ткани, продолжается.

В простате появились камни

С самого начала простатита в желёзках выявляются камешки микроскопических размеров. С развитием болезни они увеличиваются в размерах. Образуются камни из сгустившегося секрета и слущивающегося эпителия. Камни простаты принято делить на истинные (образующиеся непосредственно в предстательной железе) и ложные (возникают из кристаллов солей, занесенных обратным оттоком мочи из мочеиспускательного канала). По химическому составу камни бывают фосфатные (с преобладанием солей фосфорной кислоты), уратные (мочевой), оксалатные (щавелевой) и кальциевые (и так понятно). Первые три кое-как поддаются дроблению и размалыванию с помощью лекарств или отваров трав. Кальциевые камни ничто не берет — их можно только удалить хирургическим путем или измельчить путем литотрипсии (дробление при помощи ультразвука, лазера или пучка магнитных волн).

В предстательной железе, как правило, встречаются фосфатные и оксалатные камни. Иногда они достигают значительных размеров — в таких случаях часть камня, подобно верхушке айсберга, выходит в уретру. Мужчина, в простате которого имеются камни, страдает от болей. Воспалительный процесс становится постоянным и усугубляется не только тем, что камни то и дело повреждают ткани и рвут кровеносные капилляры, но еще и тем, что они повышают вероятность заражения простаты болезнетворными микроорганизмами.

Обнаружить камни в предстательной железе просто: УЗИ дает четкий и надежный результат. А вот лечить намного труднее. Операция малореальна, поскольку технически крайне сложна. Наличие камней в простате сильно осложняет течение хронического простатита и его лечение. Урологи в таком случае предлагают массаж простаты — его сочетают с введением камнерастворяющих препаратов, в том числе и лимонной кислоты. Такая процедура способствует разрыхлению камней простаты и уменьшению их размеров.

Ю. В. Калашников, врач-уролог,

КАЛЬЦИЕВЫЕ КАМНИ НИЧТО НЕ БЕРЕТ — ИХ МОЖНО ТОЛЬКО УДАЛИТЬ ХИРУРГИЧЕСКИМ ПУТЕМ ИЛИ ИЗМЕЛЬЧИТЬ ПУТЕМ ЛИТОТРИПСИИ (ДРОБЛЕНИЕ ПРИ ПОМОЩИ УЛЬТРАЗВУКА, ЛАЗЕРА ИЛИ ПУЧКА МАГНИТНЫХ ВОЛН).

Из почты «Айболита»

Мы с мужем 3 года не могли иметь детей

После обследования выяснилось, что причина во мне. Диагнозы: поликистоз и дисфункция яичников, миома матки. Полностью был нарушен цикл. Предлагали оперироваться, но это после лечения гормональными препаратами. От операции отказывалась, очень сильно боялась. В душе теплилась надежда, что, может быть, еще обойдется, хотя врач сказал, что 98% — бесплодие. Сколько переживаний пришлось вынести! Особенно больно — это сочувствие других.

И вдруг натыкаюсь в каком-то журнале на рецепт народной медицины, в котором похожая на мою история и рецепт «как стать мамой». В общем, я решила рискнуть. Сразу же пошла в аптеку. Накупила трав и стала лечиться, даже не спрашивая совета у врача. И через два месяца я забеременела! Врачи были очень удивлены.

Вот сбор этих трав. Календула, хвощ полевой, ромашка, зверобой, кора крушины, бессмертник, тысячелистник, пустырек, толокнянка, подорожник. Для настоя взять каждой травы по 1 чайн. ложке, заварить 500 мл кипятка, дать настояться 2 часа, процедить. По желанию можно добавить мед (2 чайн. ложки). Принимать этот состав нужно 3 раза в день по 100 мл (это маленький граненый стакан). Можно делать несколько курсов, но после одного месяца обязательно сделайте перерыв в применении на месяц. Сейчас моей дочурке уже два годика. Она здоровый и веселый ребенок, мы обожаем ее.

Ольга Леркина, Оренбург

Сладости из аира вернут мужскую силу

После 45 лет у нас с мужем появились проблемы в интимной жизни. Он все чаще отказывался заниматься сексом, дошло до того, что ушел спать в другую комнату. Господи, чего я только не думала: и о другой женщине, и о том, что у него неизлечимая болезнь и он скрывает от меня это... В итоге я закатила ему скандал, мы пошли к врачу, и оказалось, что у супруга началось угасание сексуальной активности из-за нехватки тестостерона.

В нашем небольшом городке живет долгожитель, который знает все о травах и лечении ими различных болезней. Я отправилась к нему, и он посоветовал готовить к чаю для мужа сладкие цукаты из аира. Для этого нужно нарезать корневища по 2-3 см, затем порезать на 4 части и варить 10 минут в густом сахарном сиропе (1:15). Затем остудить, цукаты выложить в стеклянные банки и поставить их в холодильник. Есть сладости надо с чаем, 2-3 раза в день. Прошло уже полтора года, как у нас все наладилось. Думаю, что мужскую силу супругу вернул аир.

Ирина Р., Иркутск

Миому лечила простоквашей с луком

Пять лет назад мне поставили диагноз миома матки 2,5 см. Прошла курс лечения, выполняя все рекомендации врача. Потом каждые полгода приходила на осмотр, миома не увеличивалась. Чтобы она не пошла в рост, доктор посоветовала народное средство — тампоны с творогом и луком. Поставьте 3 л молока в теплое место, чтобы оно закисло. Запеките в духовке на маленьком огне средних размеров луковицу. После ее очистите и измельчите деревянной толкушкой, заверните в марлю и вставьте тампон на ночь во влагалище, а утром замените его на новый. Но в марлю заверните мелко нарезанный сырой лук, смешанный с натертым хозяйственным мылом (1:1). В середине дня тампон поменяйте на новый.

Когда молоко скиснет, из него сделайте домашний творог. В обед тампон из свежего лука и хозяйственного мыла замените на тампон из домашнего творога с соком алоэ и медом и оставьте его на всю ночь, а утром выньте. В течение дня надо 3 раза ввести тампон с творогом, медом и алоэ.

Зудело всё так, что я выла по ночам...

После смерти мужа я полгода не могла прийти в себя. Ничто не радовало. Я рыдала сутками и довела себя, что называется, до ручки. Щитовидка дала сбой, а потом посыпались болячки как из рога изобилия. Начались проблемы и с половой системой. Но с ними таблетки кое-как справлялись. А вот зуд половых органов из-за диабета не могла взять ни одна аптечная мазь. Верите, я расчесывала себя до крови и выла словно белуга. Муки невероятные! Однажды я разговорилась с бабулькой на рынке и со слезами рассказала о своей беде. Та посоветовала полечиться прополисной мазью. Дай Бог той бабушке здоровья! Уже на третий день зуд уменьшился, а через неделю все мои расчесы стали заживать. Теперь эта мазь всегда у меня в холодильнике стоит. Чтобы ее приготовить, надо измельчить 10-15 г прополиса и поместить его в жестяную баночку или эмалированную чашку. Влить 100 г аптечного глицерина или 100 г подсолнечного масла и прогревать все, не доводя до кипения, помешивая, в течение 20 минут на плите. После этого полученную массу процедить через марлю в стеклянную баночку, закрыть и поставить в холодильник. После застывания отрезать кусочек мази в форме свечи и поместить во влагалище на несколько часов. Делать на ночь. Процедуру повторять ежедневно до тех пор, пока зуд не пройдет.

Нина Романовна, Киров

Намотай на ус

Вид женской груди благотворно влияет на мужское здоровье и увеличивает продолжительность жизни на 4—5 лет. Немецкие ученые выяснили, что рассматривание женской груди в разных ракурсах уменьшает у мужчин риск развития сердечных заболеваний.

Бесплодие у мужчин могут вызывать болезни десен — такой вывод сделали израильские ученые. В ходе исследования у 65% мужчин с плохой спермограммой были выявлены хронические заболевания десен. Бесплодие вызывают около 500 видов бактерий, находящихся в ротовой полости.

Чем дольше женщина кормит ребенка грудью, тем ниже у нее риск развития болезней сердца, утверждают ученые. В ходе исследования они выяснили, что женщины, которые не кормили грудью, страдали ишемической болезнью сердца на 10% чаще, чем кормившие грудью больше года. Даже месяц грудного вскармливания снижает у женщин уровень холестерина, риск гипертонии, ишемической болезни сердца и диабета.

Эвалар

С «Гинкго Билоба Эвалар» голова всегда ясная, память - отличная!

«Эвалар» – марка № 1 в России![1]

В Японии, Корее, Китае реликтовое дерево гинкго считается символом стойкости и долголетия. Экстракт листьев дерева гинкго питает мозг, дает ясность сознания, улучшает память, активизирует мыслительные процессы. Препараты на его основе – одни из самых востребованных, их ежегодные продажи в мире превышают миллиард долларов.

«Гинкго Билоба Эвалар» – один из самых популярных натуральных препаратов для улучшения мозгового кровообращения на основе экстракта гинкго[2]. Активно действуя на сосуды мозга, улучшая его кровоснабжение, экстракт гинкго тем самым может предотвращать появление головной боли и головокружения, шума в ушах, вызванных недостаточностью кровоснабжения, замедляет процессы старения мозга. Не случайно более 60% пожилых пациентов в Германии и более 70% – во Франции постоянно принимают средства на основе экстракта гинкго! В каждой таблетке «Гинкго Билоба Эвалар» – 40 мг французского экстракта гинкго билоба с высоким содержанием активных веществ.

На Западе экстракт гинкго – это в первую очередь нелекарственное средство, которое принимают для улучшения мозгового кровообращения и улучшения питания мозга. При этом рекомендуемые суточные дозировки составляют от 200 мг и более. Исходя из западного опыта, компания «Эвалар» выпустила нелекарственный препарат с повышенной суточной дозировкой экстракта гинкго билоба 240 мг – «Гинкоум». «Гинкоум» улучшает снабжение мозга кислородом и глюкозой, способствует увеличению умственной активности, улучшению памяти и внимания.

«Гинкго Билоба Эвалар» и «Гинкоум» позволяют в любом возрасте вести активный образ жизни и сохранять память и ясность мышления!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12 тел. (499) 973-12-46; аптека «Эвалар» на Октябрьской: м. Октябрьская, Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; аптечная сеть «ТРИКА» 789-62-63, а также по тел. 236-02-23, 994-48-88, 661-35-65, 380-00-38; доставка по Москве «Столица-Медика» 755-93-98; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Невис» 703-45-30, аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 714-72-72, 301-09-29, 380-91-28, 370-40-83, 232-25-55, 592-33-55, 430-61-30, 375-19-19, 333-36-63, 346-22-49, 571-12-17; **Астрахань** 306-306; **Владивосток** 404-404; **Иркутск** 201-208, 291-658; **Красноярск** 227-77-09, 247-77-85; **Нижний Новгород** 428-73-11; **Новокузнецк** 725-368; **Новосибирск** 279-74-43; **Пермь** 219-84-84; **Рязань** 968-787; **Самара** 270-54-04, 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Сургут** 353-745; **Тольятти** 600-245; **Томск** 660-010, 554-644; **Тюмень** 462-619; **Челябинск** 778-54-58, 267-50-00; **Ярославль** 305-541.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА С 133

[1] По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №09/107/10 от 18.10.2009.
[2] По данным ЗАО «Группа ДСМ»

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Что делать?

Проблемы маленьких пухликов

ЕСЛИ В СЕМЬЕ МНОГО ПОЛНЫХ РОДСТВЕННИКОВ, ТО И РЕБЕНОК НЕ ИЗБЕЖИТ ЭТОЙ УЧАСТИ.

Торты, пирожные, печенье

У малоподвижного ребенка больше калорий, попадающих в организм с пищей, откладывается в жир. Ребенок, с огромным аппетитом поглощающий калорийную пищу — торты, пирожные, печенье, — непременно будет весить больше, чем тот, кто предпочитает овощи, фрукты, мясо. Склонность к полноте заметна уже при рождении ребенка. Такой младенец сразу проявляет свой хороший аппетит и никогда его не теряет — здоров он или болен, спокоен или возбужден, вкусна еда или не очень. К 2-3 месяцам это уже маленький пухлик, он сохраняет свою упитанность как минимум на протяжении всего детства.

Независимо от того, чем вызвана полнота, она может превратиться в порочный круг. Чем ребенок полнее, тем ему труднее приходится в подвижных играх.

Как помочь полному ребенку?

Прежде всего нужна диета. Но у ребенка практически нет силы воли. Если мать кормит его более постной пищей, то это означает, что либо вся семья должна питаться так же, либо полного ребенка надо лишать лакомств, которых ему больше всего хочется, хотя остальная семья ими наслаждается. Ощущая несправедливость, он начинает еще больше хотеть сладкого. Малыш в любом случае найдет способ добраться до любимых кушаний. Однако не все так безнадежно. Мама может отвести от ребенка соблазн. Например, можно реже подавать калорийные десерты, не держать на кухне печенье и сделать так, чтобы ребенок перекусывал свежими фруктами. Если, несмотря на все ваши старания, ребенок сохраняет вес или быстро полнеет, необходимо обратиться за медицинской помощью. Ожирение — серьезная проблема для любого ребенка. За диетой должен наблюдать врач. Голодание в подростковом возрасте превращается в опасную проблему.

Надо ли отказываться от сладостей?

Это необходимо любому, кто хочет сбросить избыточный вес. Но растущему организму требуется простая крахмалосодержащая пища (каши, хлеб, картофель) хотя бы в небольшом количестве. Даже слишком толстому ребенку неразумно сбрасывать больше 500 г в неделю, если за ним не наблюдает врач.

Т. И. Митько, врач-диетолог

На каждый день

● **Следите за полноценным сном ребенка.** Недосыпание — один из значимых факторов, который приводит к развитию ожирения в детстве. Сокращение времени ночного отдыха для ребенка на несколько часов приводило к увеличению риска развития ожирения в несколько раз.

● **Подвижность, подвижность и еще раз подвижность!!!** Заинтересуйте ребенка физической активностью: поездка на велосипеде, ходьба, плавание. Запишите его в баскетбольную или волейбольную секцию.

● **Никогда не принуждайте ребенка есть то, что ему не нравится.** Чтобы изменить состав пищи, надо предложить ребенку выбор. Но все же ограничьте потребление конфет и суррогатной пищи. Вовлеките ваших детей в процесс приготовления пищи. Дети будут вносить новые идеи и скорее пробовать новые блюда. Также за готовкой можно поговорить с ребенком. Можно выбрать один день в неделе, когда ребенок сам решает, что готовить, и помогает вам в этом.

НЕ ЗАКАПЫВАЙТЕ МАЛЫШУ ДО 4 ЛЕТ В НОС СОК ЛУКА ИЛИ ЧЕСНОКА — ОН СИЛЬНО РАЗДРАЖАЕТ СЛИЗИСТУЮ.

Намотай на ус

● Необычная болезнь — синдром принцессы — все больше распространяется среди девочек. Повод дают фильмы и книжки о принцессах. Это и приводит к синдрому принцессы. Синдром развивается незаметно, а подарки на тему принцесс лишь подпитывают его. В итоге девочка думает, что она принцесса. Повзрослев, она представляет себя единственной и неповторимой, а всех остальных она будет рассматривать в качестве либо принцев, либо подданных.

● Один из десяти детей заражается менингококковой инфекцией и умирает, потому что его поцеловал кто-то из курящих родителей. Менингококк зачастую поселяется на задней стенке гортани курильщика. Родителей, которые заботятся о здоровье своих детей, эта информация должна заставить отказаться от пагубной привычки раз и навсегда.

● Мать может влиять на будущее своей дочери не только личным примером. Британские ученые выяснили, что, если мама верит в счастье дочки, будущее девочки складывается куда удачнее, чем у тех, чьи матери не ждут ничего особенного. Удивительно, что между отцами и сыновьями подобной взаимосвязи не прослеживается.

Пригодится

При тонзиллите давайте ребенку жевать еловую или сосновую смолу (в народе ее называют живицей). Достаточно совсем небольшого кусочка — величиной с горошину. Жевать смолу надо 1-2 раза в день по 15 минут.

Ребенок страдает бронхиальной астмой? Снизить риск наступления приступов поможет отвар репы: пропустите среднюю репу через мясорубку, залейте 1 ст. ложку кашицы 200 мл воды, варите при слабом кипении 15 минут, процедите. Ребенку до 5 лет давайте по 1 ст. ложке отвара 3 раза в день, 6-12 лет — 2 ст. ложки отвара 3 раза в день.

Малыш плохо засыпает? Семена укропа измельчите, залейте 1 чайн. ложку сырья кипятком, настаивайте полчаса, процедите. Детям до 10 лет давайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день, более старшим ребятишкам — 1/2 стакана 2 раза в день.

При диатезе давайте ребенку 2-3 раза в день на кончике ножа порошок из яичной скорлупы. Запивать его нужно 0,5 ст. ложки свежеприготовленного лимонного сока. Обычно за 4-5 дней болезнь проходит. Или просто смешайте в ложечке сок с порошком и дайте выпить в таком виде.

Простудился? *Сам себе доктор*

Хворь вытянет компресс

У РЕБЕНКА СИЛЬНЫЙ КАШЕЛЬ И ХРИПЫ, ТАБЛЕТКИ НЕ ПОМОГАЮТ? НА ПОМОЩЬ ПРИДУТ КОМПРЕССЫ.

Масляный

Это самый простой компресс, который можно сделать ребенку, когда он кашляет. Намочите тонкое полотенце в теплом подсолнечном масле. Ни в коем случае нельзя греть масло на огне! Просто поставьте чашку с маслом в кастрюлю с горячей водой и пусть нагревается, пока вы подготавливаете все необходимое для компресса. Промасленное полотенце надо отжать и обернуть им ребенка от подмышек до талии, сверху накрыть вощеной бумагой или калькой. Ни в коем случае не пользуйтесь полиэтиленом или клеенкой — они не дышат! На вощеную бумагу — еще одно тонкое полотенце, чтобы не пачкать постель, поверх — шерстяной платок. Такой компресс можно оставить на всю ночь. Перед сном дайте больному выпить потогонный травяной чай. Не забудьте добавить в него мед, малину или землянику. Когда снимете компресс, обязательно вымойте ребенка под теплым душем. Особенно хорош этот компресс для грудных детей. Главное, чтобы у ребенка не было высокой температуры.

Медовый

До прихода врача сами определите, нет ли хрипов в легких. Для этого приложите к спинке ребенка ухо. Если услышите звук, похожий на скрип снега под ногами, дело серьезное! А если прослушивается влажные хрипы, поставьте такую аппликацию: возьмите в равных пропорциях мед, муку и холодную кипяченую воду (например, по 1 ст. ложке). Все это тщательно перемешайте. Приготовьте компресс. Расстелите шерстяной платок, на него тонкое полотенце, затем вощеную бумагу, на нее вафельное полотенце, намазанное приготовленной смесью. Потом положите ребенка спиной на приготовленную аппликацию и оставшуюся часть смеси осторожно намажьте на бока и грудь, кроме области сердца (над левым соском сверху). Все слои тщательно и последовательно закрепите, наденьте на ребенка рубашку и дайте выпить потогонный чай. Делайте такой компресс на ночь, а утром обязательно теплый душ.

Слоеный компресс из творога и меда

Любой творог надо подогреть и смешать с медом из расчета на 100 г творога 1 ст. ложка меда. Творог тонким слоем намажьте на кухонное полотенце, приложите творогом к телу, сверху накройте вощеной бумагой, затем еще одним полотенцем и оберните шерстяным платком. Компресс из творога делайте перед сном и ни в коем случае не снимайте посреди ночи. Обязательно напоите больного чаем с малиной и душицей.

Г. Д. Виришеева, педиатр

ВСЁ ЛУЧШЕЕ — ДЕТЯМ!

Когда-то в нашей стране был популярен лозунг «Все лучшее — детям». По сути своей справедливый. Ведь дети — это будущее нации. Соответствовал ли он действительности — другой вопрос. Уже давно в нашей стране существовали двойные стандарты: на словах провозглашалось одно, а на деле — совсем другое. Все «лучшее» — элитное образование, материальные блага, а также квалифицированное медицинское обслуживание и эффективные лекарственные препараты — было доступно только детям партийной элиты.

На сегодняшний день многое изменилось. Плати деньги — и получишь все. Правда, далеко не у всех эти деньги есть. Появился другой ограничитель — материальный. Особенно это печально, когда речь идет о здоровье ребенка. К счастью, «хорошее» не всегда значит «дорогое». «Анаферон детский» — популярный, наукоемкий отечественный препарат для профилактики и лечения гриппа и простуды у детей. Он изначально создавался специально для маленьких, часто болеющих детей, в расчете на широкое распространение и общедоступность. «Анаферон детский» изготавливается по особой технологии, заимствованной из гомеопатии, и его можно назначать даже совсем маленьким детям, начиная уже с месячного возраста.

Взрослые тоже не обижены, для них есть препарат с аналогичным названием, не уступающий по своим качествам «Анаферону детскому».

Своевременно начатый прием «Анаферона» позволяет снизить риск возникновения простудных заболеваний. Рекомендован «Анаферон» и в качестве лечебного средства. На фоне его приема, как правило, гораздо быстрее исчезают насморк, кашель и лихорадка. Кроме того, «Анаферон» помогает избежать неприятных осложнений, которые могут возникать в результате ослабления иммунитета.

Особенность «Анаферона» в том, что он активизирует выработку организмом собственных интерферонов, которые, как известно, способны обеспечить быструю и надежную защитную реакцию на вторжение посторонних вирусов. Таким образом, «Анаферон» помогает укрепить иммунитет. А это самая надежная защита. Особенно в период осенне-зимних эпидемий гриппа, которые случаются ежегодно. Анаферон отпускается в аптеках без рецепта врача и при необходимости может сочетаться с другими лекарственными препаратами.

Встречайте осень без гриппа и простуд, и она принесет с собой только хорошее и радостное!

«Анаферон» поможет забыть о больничном!

Информация по медицинскому применению препарата по телефонам (495) 681-09-30, 681-93-00 по рабочим дням с 10 до 17 часов. Спрашивайте в аптеках. www. anaferon.ru

Рег. № 000372/01 от 31.05.2007 и Р №003362/01 от 10.03.2009

ООО «ИПФ «Материа Медика Холдинг», 127473, Москва, пер. 3-й Самотечный, д. 9, ОГРН 1027739154893.

РЕКЛАМА С 18+

Имеются противопоказания. Получите консультацию специалиста.

ИНОГДА ЖЕНЩИНА БЫВАЕТ ВАМ ДОЛЖНА СТОЛЬКО, ЧТО ВЫ ЕЕ НИКОГДА НЕ БРОСИТЕ.

При плоскостопии

Вылечить плоскостопие нельзя, но можно не допускать ухудшения. Особенно важно это делать до 18 лет, пока скелет, связки и мышцы растут.

*** Ребенку надо больше ходить босиком:** летом — по траве, а в холодное время года — по камушкам. Насыпьте их в невысокий ящик — пусть топчется. Эти движения тренируют мышцы и связки, и свод формируется правильно. Поэтому сельские дети, которые много бегают босиком, реже страдают плоскостопием.

*** Если вы хотите отдать ребенка с плоскостопием в спортивную секцию,** учтите, что ему нельзя заниматься бегом, футболом, волейболом, баскетболом, теннисом, поднимать штангу, прыгать. При плоскостопии полезно плавать, ездить на велосипеде.

*** Правильно подбирайте обувь.** Конечно, в кедах удобно бегать, играть в футбол. Но голеностоп в них не зафиксирован, нет супинаторов — поддержки для свода стопы. Купите спортивные ботинки, высокие кроссовки, вставьте в них супинаторы, которые подберет врач.

Укрепить защитные силы организма поможет «Шиитаке» от компании «Эвалар»

Существует только один способ продления жизни – не болеть. Возможно ли это? Ответ всему миру дали японцы: одним из самых эффективных средств, которое может стать уникальным дополнением к питанию и при этом существенно укрепить защитные силы организма, является японский гриб шиитаке.

Ученые установили: шиитаке содержит полисахарид лентинан, который особым образом повышает иммунитет. Кроме того, миллионы людей считают шиитаке настоящей кладовой полезных веществ и применяют для укрепления защитных сил организма, чтобы снизить до минимума риск развития самых разных проблем со здоровьем.

Для эффективной защиты организма требуется один грамм экстракта шиитаке в день. Именно столько содержится в двух таблетках нового нелекарственного средства «Шиитаке Эвалар». «Шиитаке Эвалар» насыщает организм полисахаридами (лентинаном), что в свою очередь способствует восстановлению иммунной системы, улучшению кроветворения, ускорению регенерации тканей и является одним из факторов, снижающим риск развития недоброкачественных новообразований и осложнений при лучевой и химиотерапии.[2]

«Валериана Форте Эвалар» контролирует эмоции и бережет сердце

Контролируя свои эмоции, можно уберечь сердце от сердечных расстройств. Эксперты Фонда сердечно-сосудистых исследований в Бруклине (США) утверждают, что устойчиво низкие уровни беспокойства на 60% снижают риск сердечного приступа и смерти по этой причине.

Как перестать беспокоиться и начать жить? Самое распространенное средство от беспокойства – это валериана. Она популярна и в России и на Западе. Отличаются только дозировки. В Европе суточная дозировка валерианы составляет от 500 до 2000 мг. В России дозировки значительно ниже.

Компания «Эвалар» учла европейский опыт, предложив своим потребителям нелекарственный препарат «Валериана Форте» с максимальным содержанием экстракта валерианы 500 мг в день. Такая «европейская» дозировка значительно усиливает питание биологически активными веществами и помогает контролировать эмоции, что в свою очередь способствует снижению риска развития сердечных расстройств, вызванных беспокойством.

Ежедневно контролируя свои эмоции с помощью «Валерианы Форте» от компании «Эвалар», вы сможете уберечь сердце от сердечных расстройств, а значит, сохранить его силы и здоровье на долгие годы.

Почему «Транзит» для очищения от паразитов поможет забыть о них надолго?

Осень – время собирать урожай. К сожалению, для многих из нас это оказывается урожай паразитов, которые осенью размножаются в нашем организме особенно активно. Но у кого-то они приживаются надолго, а у кого-то нет, благодаря крепкому иммунитету, который сумел дать им отпор. Вот почему важно не только очищение от паразитов, но и укрепление собственного противопаразитарного иммунитета. Где найти такое средство двойного действия?

На сегодняшний день лучшая в России – «Тройчатка» производства «Эвалар»[3]. Поэтому компания «Эвалар» дополнила ее состав компонентами, которые способствуют повышению собственного противопаразитарного иммунитета.

Это новое нелекарственное средство названо «Транзит – очищение от паразитов», так как оно способствует беспрепятственному «транзиту» паразитов из организма. Как и «Тройчатка», «Транзит» губителен для паразитов и нетоксичен для человека. Но при этом «Транзит» имеет преимущество перед «Тройчаткой» в том, что он не просто помогает очистить организм от паразитов и их потомства, но и способствует повышению собственного антипаразитарного иммунитета[4], что позволит закрепить результат надолго.

Эвалар

Почему миллионы россиян доверяют качеству «Эвалар»?

Ответ прост. «Эвалар» гарантирует высокое качество своих натуральных препаратов, потому что применяет только современные технологии переработки растений. Культивирование растений на собственных биополях в предгорьях Алтая позволяют «Эвалар» получать травы, а значит и препараты из них с высокой биологической ценностью, что несет огромную пользу для вашего здоровья. Все три составляющие – высокотехнологичное производство, собственные биополя и надежный контроль качества делают «Эвалар» лидером и маркой №1 в России[1].

Вот почему миллионы людей, приходя в аптеку, выбирают препараты со знаком «Эвалар», с изображением жизнеутверждающего зеленого листочка, приносящего здоровье! Эвалар

«Инулин Форте Эвалар» поможет снизить повышенный уровень сахара

Диабет – что это? Болезнь? Или просто особенность обмена веществ? Специалисты всех рангов и мастей уже много лет ломают копья в спорах об этом. Сходятся они лишь в одном: чтобы нормализовать углеводный обмен, снизить риск развития сахарного диабета и возникновения его осложнений, необходимо соблюдать сбалансированную диету. Значимой частью такой диеты могут стать препараты на основе растений, давно и успешно применяемых для снижения уровня сахара в крови.

Одно из таких средств – нелекарственный препарат «Инулин Форте» от компании «Эвалар». В его составе – инулин высокой очистки и экстракт джимнемы. Инулин замещает глюкозу в процессах углеводного обмена и способствует снижению уровня сахара в крови, джимнема снижает тягу к сладкому, способствует восстановлению клеток поджелудочной железы и выработке собственного инсулина.

Если у Вас или ваших родственников повышенный уровень сахара в крови, включите в рацион питания «Инулин Форте Эвалар». Его регулярный прием поможет нормализовать уровень сахара в крови, улучшить углеводный обмен и снизить риск развития сахарного диабета.

«Стиммунал» – осенний стимул для иммунитета

Чтобы быстро вернуть себе былую форму, ослабленному иммунитету, как и человеку, необходим мощный стимул. К сожалению, наш организм не получает того количества биоактивных веществ, которые помогают держать иммунитет «в узде». Восполнить этот дефицит поможет нелекарственное средство «Стиммунал» от компании «Эвалар». В его составе уникальное растение Ункария томентоза, входящее в десятку самых популярных иммуномодуляторов в мире[5]. Особенность «Стиммунала» в том, что входящие в его состав действующие вещества, обладая мощным иммуностимулирующим эффектов[6], восполняют недостаток необходимых организму веществ и тем самым укрепляют нашу иммунную систему.

Для более выраженного действия на иммунитет, специалисты компании «Эвалар» используют в составе не только кору растения Ункария томентоза, но и его экстракт, что повышает защитные свойства комплекса «Стиммунал», а значит, улучшает функциональное состояние вашей иммунной системы.

И это еще не все. Западные специалисты, изучавшие целебные свойства этого растения, отмечают отсутствие побочных эффектов при его применении, в отличие от применения традиционных синтетических противовирусных средств[7]. А это значит, что препараты на основе Ункария томентоза можно применять длительно.

«Стиммунал» – отличный стимул для иммунитета в сезон простуд!

«ЖеКаТон» от компании «Эвалар» – универсальное лекарство для лечения воспалений полости рта и желудочно-кишечного тракта

Состояние полости рта и желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) связаны напрямую. Если у вас проблемы с деснами (больно есть твердую пищу, десны кровоточат, покраснела слизистая и появился неприятный запах), то, наверняка, вас периодически беспокоит и желудок. В этом нет ничего удивительного, ведь давно установлено, что воспаления десен (стоматиты, гингивиты, парадонтиты) не проходят бесследно и часто влекут за собой проблемы с желудком (гастриты, колиты, энтериты).

Если в полости рта началось воспаление, то обычными ополаскивателями уже не обойтись. Потребуется специальное лекарственное средство, которое идеально подойдет как для полосканий рта, так и в комплексной терапии воспалительных процессов в ЖКТ. Это лекарство – «ЖеКаТон» от компании «Эвалар». «ЖеКаТон» специально разработан для лечения заболеваний полости рта и ЖКТ, поэтому он так и называется – «ЖеКаТон». В его составе – экстракты лекарственных трав высокой концентрации. Они снимают воспаление и кровоточивость десен, излечивая стоматиты, парадонтиты и гингивиты, а также помогают справиться с воспалениями слизистой ЖКТ в комплексном лечении гастритов, энтеритов и колитов.

Р N002875/01

Универсальное лекарство «ЖеКаТон» лечит желудочно-кишечный тракт, начиная с полости рта. Поэтому Вам не понадобится несколько средств, возьмите одно – «ЖеКаТон» от компании «Эвалар».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12 тел. (499) 973-12-46; аптека «Эвалар» на Октябрьской: м. Октябрьская, Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; аптечная сеть «ТРИКА» 789-62-63; а также по тел. 236-02-23, 994-48-88, 995-03-03, 787-05-00, 613-40-78; доставка по Москве «Столица-Медика» 755-93-98; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 592-33-55, 380-91-28, 375-19-19, 370-40-83, 430-61-30, 714-72-72, 346-22-49, 003; **Барнаул** 770-110; **Вологда** 723-031; **Екатеринбург** 321-39-26; **Кемерово** 539-090; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Новокузнецк** 725-368, 770-502; **Омск** 416-607; **Оренбург** 780-994, 773-749; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Самара** 952-82-11; **Ульяновск** 521-432, 325-060; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Хабаровск** 333-991; **Чита** 324-970.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru ОГРН 1022200553760

[1] По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №09/107/10 от 15.10.2009.
[2] Сертификат соответствия СДС «Марка года» №МГ RU.001.П0370
[3] Программа «100 лучших товаров России», 2008 г.
[4] Сертификат соответствия СДС «Марка года» № МГ RU.001.П0370.
[5] «Провизор», 2002, № 6
[6] www.herbalguides.com
[7] www.raysahelian.com

РЕКЛАМА С 133

СоГР [illegible] БАД НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ЧИТАЙТЕ В ИНСТРУКЦИИ

Прошу помощи

КТО ИЗ ЧИТАТЕЛЕЙ ЖИВЁТ РЯДОМ С ЭТИМ РЕАБИЛИТАЦИОННЫМ ЦЕНТРОМ?

Нашей дочке 10 лет, у нее детский церебральный паралич. Она не ходит, сидит неуверенно. Получала разное лечение, перенесла операции, но сдвигов мало. Нам сказали, что в Новочеркасске, Ростовской области, есть реабилитационный центр или интернат, где лечат таких детей. Больше о нем ничего не знаем, и как туда попасть — тоже. Нужно ли ребенка там оставлять или днем он находится в центре, а вечером его нужно забирать? И еще, делают ли там какие-то процедуры, проводят ли занятия по школьной программе? Может, кто-то из читателей «Айболита» живет рядом с этим центром? Помогите связаться с ним. Мы будем следить за каждым номером газеты. Пожалуйста, пишите! С благодарностью

Е. Н. Котлярова, х. Масаловка, Ростовская обл.

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА БОЛИТ СТОПА — ПАЛЬЦЫ, ПОДОШВА И ВЫШЕ, ПРИЧЁМ ПО НОЧАМ...

В 2002 году перенесла два инсульта и после них не могу поправиться. Заболела левая нога, болит стопа — пальцы, подошва и верх стопы. Болит только ночами, в 2-4 часа, причем ужасно! Я истратила на лечение столько денег, что можно было бы купить однокомнатную квартиру. Врачи от меня уже отказались. А я все ночи не сплю, плачу горькими слезами. Год назад обнаружили сахарный диабет. Вот и живу на одних таблетках. Может, мне кто-то напишет, посоветует? Перепробовала много обезболивающих лекарств, но все не подходит, пенсии не хватает на них. Буду за вас молиться. Пусть Господь Бог отблагодарит тех читателей «Айболита», которые напишут мне. Мне хотя бы спать ночью, тогда и днем буду лучше себя чувствовать. Днем-то я еще терплю, хоть и хожу по комнате плохо. А на улицу уже годы не выхожу. Знали бы вы, люди добрые, как мне тяжело! Буду жить ожиданием писем.

Валентина Алексеевна Задворная, ул. Дзержинского, 25а, кв. 8, Барнаул, Алтайский край, 656906

ЧИТАЛА, ЧТО ПРИ ЭПИЛЕПСИИ ПОМОГАЕТ НАСТОЙКА КУВШИНКИ...

Низко кланяюсь всем читателям за добрые советы, которыми делитесь с другими людьми. А «Айболиту» за то, что объединяет нас в одну большую семью, где можно поделиться своими радостями и горестями. Спасибо вам! У меня болен сын. У него бывают приступы эпилепсии. Читала, что в этом случае помогает настойка корня кувшинок. Кто и как долго лечился ею? Помогло ли? В каких пропорциях делать состав? И что лучше: пить водный настой или настоянный на спирту? Отзовитесь, пожалуйста!

P. S. Очень надеюсь, что мое письмо вы не оставите без внимания.

Ф. Мавлютова, Башкортостан

МАЛЫШ УСЛЫШАЛ, КАК ЗАИКАЕТСЯ РЕБЁНОК, И САМ СТАЛ ЗАИКАТЬСЯ

Хочу посоветоваться с вами, люди! Две недели назад мой сын вдруг начал заикаться. Ему сейчас 2 года 11 месяцев. В садике он сидел рядом с мальчиком, который заикается. Может, это послужило толчком? Ведь до этого малыш нормально разговаривал и проблем с речью у него не было. А сейчас сердце кровью обливается, когда он начинает говорить и у него не получается. Очень прошу откликнуться тех родителей, которым пришлось пережить подобное. Расскажите, как сейчас говорит ваш ребенок? И вообще, насколько это серьезно и чем помочь мальчику?

Т. Эюпова, а. Маштак-Кулак, Туркменский р-н, Ставропольский край, 356543

У НАС В КАЖДОМ ВТОРОМ ПОДВОРЬЕ СКОТИНА БОЛЬНА БРУЦЕЛЛЁЗОМ

Мою семью поразила страшная болезнь — бруцеллез. Этой болезнью можно заразиться через мясо и молочные продукты от больных животных. Не знаю, как в других районах, а у нас в каждом втором подворье скот заражен бруцеллезом, хотя меры борьбы принимаются. Пожалуйста, помогите справиться с этим недугом. Обращаюсь к тем, кто болел этой болезнью. Как вы сейчас себя чувствуете? Что беспокоит? Чем лечились? Поделитесь опытом. Мы в отчаянии! Пусть помогает всем нам Всевышний!

Марем, Казахстан

***

Кто подскажет, как избавиться от рожистого воспаления? Наши врачи не особенно любят давать советы. Очень надеюсь на вас, читатели «Айболита»!

С. Магамедова, Дагестан

***

У меня непроходимость маточных труб. Была операция, но она не помогла. У кого из женщин-читателей «Айболита» была такая проблема? Мне 32 года. Очень хочу иметь ребенка. Помогите, пожалуйста, ради бога!

Надежда Владимировна Ковалева, Краснодарский край

Поделитесь хорошим народным рецептом от высокого артериального давления. Маме 50 лет. Травы, яблочный уксус к ступням не дают результата, а на таблетки подсесть — это уже последнее дело. Как быть?

Е. А. Маркова, Комсомольск-на-Амуре

***

Мне 40 лет. Выпадают волосы. И краповой, и настойкой перца лечилась, даже мочой попробовала мыть голову — не помогает. Так хочется иметь снова густые волосы. Может, есть такое средство?

Галия Ибрагимова, Ульяновск

***

Я болею уже 5 лет, диагноз истерический невроз. Ничего не могу делать, меня всю трясет, еле пишу это письмо. Помогите мне, пожалуйста. Посоветуйте, что делать? Очень надеюсь, что откликнутся те читатели «Айболита», которым поставлен такой же диагноз.

Светлана, Саратов

***

Мы с мужем совсем молодые. Недавно поженились, только жить начали, и оба заболели бруцеллезом. Болят суставы и мышцы. Прошли курс лечения в больнице, стало лучше, но болезнь не ушла. Кому удалось полностью вылечиться от этого недуга? Напишите, пожалуйста. Помогите советом, дайте надежду на выздоровление.

А. С. Манабаева, с. Кордай, Казахстан

РАЗНОЕ

Мне 21 год, живу с мамой и новорожденной дочкой. Мама очень болеет, пенсия мизерная. Работа в поселке нет, а то бы я пошла работать. Денег хватает лишь на коммунальные услуги, с едой еле перебиваемся. Добрые люди подарили старенькую кроватку и коляску. Может, кому не жалко подарить нашей Настеньке распашонки, ползунки, какие-нибудь костюмчики и ходунки? Она родилась 28 июня с ростом 50 см. Будем благодарны любой помощи!

Мариетта Вячеславовна Руссу, ул. Центральная, 40, кв. 15, р. п. Малиновое Озеро, Михайловский р-н, Алтайский край, 658969

***

Мне 36 лет, воспитываю шестерых детей. Муж умер. Живем очень бедно. В Киргизии государство помогает только киргизским детям. А мы караган и помощи никакой не получаем, но это все бы ничего. Старшему сыну уже 17 лет, был бы помощником, но мальчик почти слепой. Нужна операция, а на нее — немалые деньги. Обращаюсь к читателям «Айболита». Люди добрые, помогите! Писала в киргизские газеты, помощи не получила никакой. Дай бог всем здоровья!

Расчетный счет 109.01.22.0000.101.24, 417.01.00.75.17, А. Т. Ф. Банк Кыргызстан.

Земфира Чомаева, ул. Ленина, 2, с. Беловодское, Московский р-н, Чуйская обл., Кыргызстан, 720001, тел. 0553070200

***

Уже долго живем на даче. Здесь нет ни электричества, ни газа. Мужа нет, разошлись... Мне 34 года. Одна воспитываю детей. Одной девочке 6 лет, другой 2,5 года. Хорошего непьющего мужа трудно найти. Наверное, непьющих уже нет. Посадила огород: помидоры, огурцы, капусту — все, что смогла. Разве сейчас на детские пособия проживешь? Дети не всегда сыты. Не хватает денег на одежду и обувь, на дрова, которыми зимой надо топить печь. А может, есть у кого обувь на девочек? Любой помощи будем рады. Я человек серьезный, не пью, не курю. Просто не повезло в жизни.

P. S. Домашнего адреса нет, так как живем на даче.

Екатерина Николаевна Сютькина, д/в, Астрахань, 414022

***

Мне 27 лет, дочке 4 года. Муж не работает, сократили. Я работаю сиделкой за 6 тысяч рублей в месяц. Снимаем квартиру за 5 тысяч рублей. Средств на жизнь не хватает. Детское пособие 240 рублей, на них не проживешь. Если у вас есть ненужные детские вещи, пришлите нам, пожалуйста.

Светлана Александровна Волкова, пер. 4-й Чередовый, 17, Омск, 644060

***

У кого есть ненужные вещи и обувь для мальчика 8 лет и девочки 4 лет? Живем на одно детское пособие в 480 рублей. Работы в деревне нет. Очень прошу, помогите, пожалуйста, чем сможете!

Надежда Викторовна Пашкина, ул. Солнечная, 3, кв. 2, пос. Ленинский, Куйтунский р-н, Иркутская обл., 665343

***

Здравствуйте самые мои лучшие друзья — «Айболит» и вы, его читатели! Мне 72 года. Перенесла множество операций. В прошлом году с июля и до конца августа лежала в больнице. За это время сделали аж четыре операции. Уже не надеялась, что выживу. Домой выписали в лежачем состоянии, даже сидеть не могла. Но поднялась... Уже два месяца хожу по дому, могу даже приготовить обед, но очень быстро устаю, сильная слабость. Много денег уходит на лекарства. Все бы ничего, но со мной живут два несовершеннолетних ребенка: внуку 15 лет, а внучке 12. Шесть лет назад они стали сиротами. Воспитываю их одна. Детям нужна одежда, чтобы ходить в школу: обувь и куртки. Может, у кого-то есть ненужные вещи? У обоих 46-й размер одежды, а обувь для внучки нужна 35-36-го размера, а для внука 42-43-го. Люди добрые, помогите детям! Я уже второй год не выхожу на улицу, чтобы посидеть на лавочке и подышать свежим воздухом. Счастья вам, дорогие мои, семейного благополучия и здоровья! Очень надеюсь на вашу помощь.

Валентина Александровна Липовская, ул. Труда, 2, кв. 410, Чита, Забайкальский край, 672030

ПОДСКАЖИТЕ АДРЕС

Мне уже за 30. Последние годы злоупотребляю спиртным, ни врачи, ни знахари помочь не могут. Бросить пить непросто: тяга к спиртному, словно нечистая сила требует. Семьи у меня нет, не работаю, постоянно болею. Устал. Кто из читателей знает адрес мужского монастыря? Хочу очиститься. Если есть такое место, напишите.

Без подписи, Махачкала

СЫН ПЫТАЕТСЯ ЛЕЧИТЬСЯ ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ

Мой старший сын тяжело болен и пытается лечиться самостоятельно через Интернет. Поставил себе диагноз ОКР (обсессивно-компульсивное расстройство), покупает и пьет лекарства, говорит, что они ему помогают, ему стало легче находиться на людях. Он даже пытается устроиться на работу. Но мы с отцом очень боимся за результат такого самолечения. Прошу откликнуться читателей «Айболита», которые сами столкнулись с такой бедой и знают грамотных и опытных психотерапевтов или психиатров в Казани. Мой сын мог бы быть замечательным мужем и отцом, отличным работником, но болезнь ломает его судьбу, причиняя страдания и ему, и нам с мужем. Будем благодарны за письма. С уважением

Н. В. Недорезова, Прокопьевск, Кемеровская обл.

После тренировки спину так прихватило! Не разогнуться

АЙБОЛИТ

С 15 лет болит спина, сейчас мне 26. Выскакивает позвонок, самый нижний поясничный. Раньше это было редко. Муж вправлял его, выщелкивая вверх. Или сама на бок ложилась и крутилась (не знаю, как объяснить). С течением времени позвонок стал выскакивать чаще и побаливать сильнее. А два месяца назад, видимо, после тренировки (занимаюсь айкидо) так прихватило спину, что не могла разогнуться, сразу лечь на спину было тяжело. Ходила к мануалисту, прошла курс лечения иглоукалыванием — позвонок встал на место. Чувствую, что этот позвонок больше не выскакивает. Но неделю назад после переохлаждения снова сильно разболелась спина, на этот раз не в области больного позвонка, а выше — примерно от поясницы до ребер. Двигаться было практически невозможно. Простреливало спину, и ногу тянуло, просто повернуться не могла. Такое чувство, что воспалились мышцы у позвоночника, как два жгута. Растирать больно, причем мой муж как только щелкнет позвонки вверх — могу ходить, но неловко повернусь — и опять болит, не разогнуться. Проколола 5 уколов «Диклофенака», докалываю курс витамина B_{12} из 10 уколов... Врач еще много чего советует: подводное вытягивание, ЛФК, препарат «Карипазим» с электрофорезом, массаж, вибровытягивание. Подскажите, от чего в моем случае может быть толк? И есть ли смысл пить что-то типа «Терафлекса»?

Инна, Сочи

Кашлянул — слышу: хрясь! — и выскочил позвонок

АЙБОЛИТ

У моего 37-летнего сына при сильном физическом напряжении из позвоночника выскакивают позвонки то в одном месте, то в другом. На операцию по вправлению позвонка мы не согласились, обратились к костоправу. Он позвонки вправил, но спустя время ситуация повторилась. Костоправ снова поставил их на место. Знаю, что к костоправу обращаться опасно, можно защемить нерв, но и на операцию каждый раз ложиться — мало радости. Ответьте, почему такое происходит? Ведь сын не старик еще, а позвоночник проблемный. Что нужно делать, чтобы укрепить позвоночник?

...Вчера опять звонит и говорит: «Сижу вечером на лавочке, курю, кашлянул резко, слышу — хрясь! — выскочил позвонок... Опять болит спина, отдает в ногу...» С кем так было? Расскажите, как с этим живете.

В. А. Кривошеева, ст. Егорлыкская, Ростовская обл.

Муж плюнул мне в лицо и ушёл, крякнув в мою сторону: «Чтобы ты сгинула!..»

АЙБОЛИТ

Рассудите все как есть и помогите разобраться. Сразу оговорюсь, мы с мужем не женаты. Я на пятом месяце беременности. Ждем малыша оба. А вчера произошло нечто! Возвращаюсь домой во взвинченном состоянии. Раньше такого не было, и мне было сложно сдержать эмоции. Хотела принять валерьянки, да не успела. Он начал настойчиво докапываться до сути. Объясняю ситуацию без крика, но со слезами. Тут он как разошелся! «Что ты, — орет, — мне свои психи тут показываешь?!» Убегаю в другую комнату, чтобы закрыться и избежать скандала. Лежу на диване, вся в слезах и соплях. Слышу — распахивается дверь, и на меня летит железная сушилка и попадает в грудь. А она и так болит! Он, наверное, забыл об этом. Возмущенная, подхожу к мужу и, что есть сил, даю ему две пощечины. Он размахивается и бьет меня по голове. Уползаю в угол. Вслед мне летит пачка с семечками (лежала на столе). Она лопается о мой лоб, и семечки рассыпаются во все стороны. Мужа начинает бесить, что я реву. А у меня такая истерика! Задыхаюсь от боли и обиды. Он подошел поближе и плюнул мне в лицо. Потом на кухне набрал в чайник холодной воды, облил меня. Я сидела мокрая, в луже... А он забрал телефоны, чтобы никому не позвонила, и мои ключи, чтобы не убежала, и ушел, крякнув в мою сторону: «Чтобы ты сгинула из моей жизни!» В тот момент я и правда убежала бы, но не могла выйти без ключей, замок такой. Просто сидела и не знала, что мне делать дальше.

...Проснулась на второй день. Одна в квартире. Немного простудилась после вчерашнего душа, кашляю. Собираю вещи, хочу уйти к родителям, но знаю — там нет мне места. Там куча детей, и я пузатая.

...Раньше у него случались такие припадки, ну разве только без кулаков все обходилось. Люди, что мне делать?

Вика, Майкоп

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

БАЗАЛИОМА ПОДДАЁТСЯ ЛЕЧЕНИЮ

Для А. В. Костенко из Белгорода, у него базалиома на лице («Айболит» №20 за 2010 г.).

Базалиому нужно лечить только у онколога! Она — самое безобидное, что бывает в онкологии, если лечиться. Это не меланома, базалиома поддается лечению. Главное — не бояться идти к онкологу. В прошлом году у моего друга выявили базалиому, правда, не на лице, а на спине. Удалили в течение дня. Так что не ищите народные средства и не тяните с визитом к врачу.

Игорь Петрович Соколов, Бийск

ВСЁ НАЧАЛОСЬ С ПРЫЩИКА...

Для А. В. Костенко из Белгорода («Айболит» №20 за 2010 г.).

У меня 10 лет назад появился прыщик над левым глазом под бровью, кровоточил. Онколог удалил его лазером — не больно, быстро и бескровно. Операция длилась 20 секунд. Но гистология показала, что не все так гладко. С месяц ходила на рентгенотерапию. Не тяните и не бойтесь! Все будет хорошо!

Ольга, Рязанская обл.

ПРООПЕРИРОВАЛИ — И ВСЁ О'КЕЙ!

Для А. В. Костенко из Белгорода («Айболит» №20 за 2010 г.).

У меня была базалиома на носу, в углу правого глаза. Место не самое удобное для лечения. Ну ничего, сделали облучение. Правда, не совсем туда попали, потом прооперировали под местной анестезией. Все о'кей! Главное — не затягивайте. Я два года не шла к онкологу и запустила болезнь. А надо было бы пораньше.

Анна Васильевна Измайлова, Псковская обл.

СЕЙЧАС У МУЖА ВСЁ В ПОРЯДКЕ

Для Татьяны С. из Нальчика, КБР, ее сын не может иметь детей, мало спермы, плохо вырабатывается тестостерон («Айболит» №12 за 2010 г.).

В нашей семье был точно такой же случай, как у вашего сына. Ничего не помогало, пока люди не подсказали, что надо сделать. Сейчас у мужа все в порядке, у нас растет сын Даниил.

Сначала муж принимал «Ведофит», он восстанавливает все обменные нарушения. После этого два месяца лечился «Олигопептидом №9» и «Апицинатом» — 1 шт. 1 раз в день, всего 10 дней. Если хотите узнать подробнее, то напишите. Отвечу на все ваши вопросы. В письмо вложите конверт с обратным адресом. Если не сможете приобрести эти препараты у себя в городе, я могу их выслать. У нас они есть в продаже. Желаю здоровья и успехов в лечении. У вашего сына обязательно все будет хорошо.

С. Н. Буланова, ул. Колотилова, 54, кв. 37, Энгельс, Саратовская обл., 413125

РЕБЁНОК ПОСЛЕ «КУКУШКИ» ВЫЗДОРОВЕЛ ЗА НЕДЕЛЮ

Для Ирины М. из Ставропольского края, у нее стекает слизь по задней стенке горла («Айболит» №20 за 2010 г.).

У дочки причиной стекания слизи по задней стенке стал острый аденоидит, то есть воспаление аденоидов. Помогают промывания «Долфином» или «Физиомером», остальное не берет. В последний раз делали 3 раза «кукушку» — отличная вещь, сразу все промыли. Вы были у лора, что он говорит? Мой ребенок после «кукушки» выздоровел за неделю, а до этого болел месяц. Еще помогают ингаляции с физраствором через ингалятор, мы делали 3 раза в день по 10 минут. Еще дочка принимала «Синупрет» по 15 капель 3 раза в день. Когда она избавилась от основной слизи, стала закапывать в нос анемоновое масло 2 раза в день. Пока все о'кей!

Анна Сергеевна, Калининград

Я ПРОМЫВАЛА НОС ФУРАЦИЛИНОМ

Для Ирины М. из Ставропольского края («Айболит» №20 за 2010 г.).

Болела месяц. Ночью был жуткий кашель. Врачи назначали разные капли в нос — «Виброцил», «Називин», протаргол, «Аквалорм». Еще предлагали на выбор «Деринат» либо гомеопатический «Зуфорбиум композит». Анализы все были в норме. А избавилась от этой напасти так. Промывала нос слабым раствором фурацилина (делала это стоя, в ванной, из груши), потом закапывала «Називин», а через 10-15 минут протаргол. Принимала при этом «Синупрет».

Елена, Сургут

ДВА МЕСЯЦА НАЗАД БЫЛА ТАКАЯ ЖЕ БЯКА

Для Ирины М. из Ставропольского края («Айболит» №20 за 2010 г.).

У меня 2 месяца назад такая же бяка была. Из-за этой слизи кашляла до рвоты. Врач назначил частое промывание носа «Аквамарисом», закапывала в нос «Полидекс» по 1 капле 3 раза в день. Еще использовала мазь Флеминга в нос 4 раза в день, «Синупрет» — 15 капель 3 раза в день и принимала «Проспан» по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Поправляйтесь! «Полидекс» использовала 7 дней, мазь Флеминга на ночь закладывала. А вам лор «кукушку» не предлагал? Обычно сразу на приеме промывают.

Светлана Васильевна Цапина, Московская обл.

Я ТЕПЕРЬ ХОТЬ НЕ ВОЮ ОТ СИЛЬНОЙ БОЛИ В НОГАХ

Для Стеллы из Греции, у нее ноги в венозных узлах («Айболит» №20 за 2010 г.).

Гель «Лиотон» очень хорошо помогает. Я теперь хоть не вою от сильной боли в ногах. Рекомендую этот крем и другим людям, страдающим от варикоза.

Полина Герасимова, Якутия

***

Для Стеллы из Греции («Айболит» №20 за 2010 г.).

Мне операцию по поводу варикоза уже дважды делали — первый раз 14 лет назад, а второй раз прошлым летом. Вторую делала после вторых родов, вены были ужасные. Намного легче стало, ноги уже не болят к концу дня. Для приостановления процесса врач порекомендовал сделать специальные инъекции на другой ноге, где все только начинается.

А. Носкова, Сочи

***

Для Стеллы из Греции («Айболит» №20 за 2010 г.).

Есть такая мазь или лосьон «Софья» с пиявками, очень помогает. Я пользовалась ею. Мою маму пиявками лечили. Полностью варикоз не успел пройти, началась аллергия на пиявок. Но вообще ей стало легче не только с варикозом, но и давление нормализовалось. С тех пор она пиявок рекламирует.

А. А. Демидова, Свердловская обл.

Приютим

Хотим найти человека, желательно из близлежащих районов, который согласится на переезд в Саратовскую область. Матери нужен уход. У нее больные ноги. Ей 64 года. Все по дому в принципе делает сама. У нее свой дом, баня, рядом река Волга. Мама хороший человек, добрая, интересная, с чувством юмора.

Людмила Ивановна Позняк, ул. Садовая, 38, с. Хмелевка, Саратовский р-н, 410514

***

Маме 50 лет, инвалид. Иногда ей нужна медицинская помощь, а в нашем селе медпункт закрыт. Поэтому хотели бы приютить добрую, одинокую женщину-медика 60-65 лет, захочет — можем поселить отдельно.

Татьяна Журавлева, Тамбовская обл., тел. 8-920-473-52-83

***

Для Татьяны Михаэлис из Белгорода, автора письма «Сил нет жить в аду», ищет приют, устала от пьянок и драк («Айболит» №10 за 2010 г.).

У нас в Ростовской области, в селе Семибалки, есть дом-дача, на лето мы с мужем приезжаем туда, а в зиму, хоть плачь, не могу найти человека, чтобы приглядывал за ней. Есть отдельная комната, горячая вода, газ, сад, огород. Все сажаю для удовольствия. Летом завожу кур, а сейчас и овцу. Летом мы можем жить вместе, с мая по октябрь. Мне 61 год, нескандальная, но люблю порядок.

P. S. Если вы, Татьяна, нашли себе жилье, пусть напишут другие, кто нуждается. Пьющие и лентяи не нужны.

Надежда Александровна Барчук, ул. Ленина, 77, с. Семибалки, Азовский р-н, Ростовская обл., 346774

***

Для Татьяны Михаэлис из Белгорода.

Есть предложение, которое поможет решить все ваши проблемы. Мне 62 года, на пенсии. Живу в небольшом уютном поселке. Не крутой, без всяких заморочек. Психически здоров. Не курю и не пью. Ни в какой секте не состою. Постоянное движение — это и есть моя жизнь. Я обыкновенный, простой мужчина. Золотых гор не обещаю, их у меня нет. Но крышу над головой, прописку, порядочность и человеческую жизнь гарантирую.

В. М. Журбин, ул. Лесная, 27, пос. Равнинный, Октябрьский р-н, Ростовская обл., 346477

***

Мне 45 лет. Хочу приютить женщину, которой негде жить. Нужна помощь по уходу за домом.

Игорь Валентинович Пискунов, д. Луки, дом 64, п/о Яринское, Калязинский р-н, Тверская обл., тел. 8-910-648-40-21

***

Приглашаю к себе на постоянное место жительства одинокую бедную женщину 65-70 лет, без детей. Мы люди добрые, чистоплотные, нескандальные. С детьми приютить не можем, так как жилплощадь не позволяет. Ждем письма. Пишите по адресу:

Галине Васильевне Харитоновой, ул. Соборная, 21-3, Пятигорск, Ставропольский край, 357503

Кто приютит?

Сил уже нет жить в общежитии, вокруг одна молодежь. Курят и пьют, между собой дерутся по ночам. А я человек пожилой и больной, нужен покой. Мне 61 год, уйти некуда. Может, найдется одинокий человек, который приютит меня, а может, дом у кого пустует? Желательно в Астрахани.

Татьяна Гурова, д/в, Астрахань, 414026

Проверено на себе — *Авось пригодится*

Болящие люди, не опускайте рук!

НЕ ПОМОГ ОДИН РЕЦЕПТ — ПРОБУЙТЕ ДРУГОЙ, ТРЕТИЙ, ЧЕТВЕРТЫЙ, ПОКА НЕ НАЙДЕТЕ СВОЙ, КАК ЭТО ПОЛУЧИЛОСЬ У МЕНЯ.

Впервые познакомился с «Айболитом» 4 года назад, купил его в киоске на автовокзале, когда ехал домой. Газета оказалась настолько интересной, что не заметил, когда автобус остановился на моей остановке. Потом при любой возможности покупал в розницу, а недавно оформил подписку. Теперь ни одного выпуска не теряю, подшиваю. Самые интересные рецепты вырезаю и наклеиваю в общую тетрадь. Многие пригодились мне и моей семье. Заметил: не каждому человеку подходит один и тот же рецепт, хоть заболевание одно и то же. Это лишний раз подтверждает, что каждый человек индивидуален. Поэтому каждый должен искать свой рецепт, который подходит именно ему.

Некоторое время назад врачи обнаружили у меня камни в почках, причем уже большие — диаметром около 2 см, хотя до этого времени они меня не беспокоили. Просто сразу случился приступ — началась почечная колика. Уколами боль сняли, но предупредили, что в любой момент приступ может повториться, поэтому необходима операция. Дело было под выходные, и меня из больницы отпустили домой с условием, что я в понедельник вернусь. Пришел я домой и начал ворошить подшивки «Айболита» в поисках нужного рецепта. Нашел 4 способа растворения камней в почках и желчном пузыре. Три первых не помогли, хоть люди и пишут, что избавились от камней именно с помощью этих рецептов. Описывать их не буду, раз они мне не подошли. Остался последний рецепт, к которому я сразу отнесся с недоверием и отложил на самый крайний случай. Это был рецепт с корнями подсолнуха. Я поначалу даже усмехнулся: тоже мне, нашли лекарство. Да я среди этих подсолнухов, можно сказать, живу всю жизнь и уж наверняка знал бы об их чудодейственных свойствах. Мы всегда их сжигали как мусор после срезания шляпок.

Лечение корнями описывала Лариса Ивановна Данько из Саратова, да так убедительно, что я все же решил попробовать полечиться, хотя веру потерял после трех предыдущих попыток. В больницу, естественно, не вернулся, хотя представлял, как встретят меня врачи, если, не дай бог, опять приступ!.. Но чтобы не сомневаться, решил выводить камни с помощью подсолнуха.

Несколько дней после приема отвара я не чувствовал никаких изменений. Прошла еще неделя. И я почувствовал небольшое жжение во всех суставах, позвоночнике и в грудной клетке. Под письмом Ларисы Ивановны был не только адрес, но и телефон. Позвонил ей и рассказал о своих ощущениях и о жжении в суставах. Она меня успокоила, сказав, что это очень хороший признак, значит, растворяются отложения солей, которыми наш организм забит под завязку. Только это ощущают не сразу, а когда начинают болеть суставы, соприкасаясь с этими соляными наростами. И еще посоветовала собрать за несколько дней мочу в отдельную посуду и полюбоваться на то, что в ней будет. Я приспособил для этого два 3-литровую банку. За 4 дня на дне и на стенках банки образовался бурый осадок в палец толщиной. Это и были растворенные соли и песок от камней в почках.

Принимал я отвар около 2 месяцев. Жжение исчезло дней через 5 с начала его появления. К концу лечения моча стала чистой и прозрачной, а вначале была как ржавчина. Решил навестить врача. Но прежде чем идти к нему, сделал УЗИ. Оно показало, что в почках осталось несколько крупинок от больших камней. У меня словно гора с плеч свалилась. Вот это заключение я сразу доктору и вручил. Он с недоверием посмотрел на меня и заявил, что такого быть не может. Не могли такие камни раствориться от подсолнуха! Рецепт все-таки у меня попросил, и я точно знаю, что рекомендовал он его тем больным, которым операция по удалению камней была противопоказана.

Так что спасибо Ларисе Ивановне Данько, читательнице «Айболита», и всем, кто присылает хорошие рецепты. Это неоценимое подспорье для тех, кому официальная медицина не по карману, а это больше половины населения нашей страны.

А Ларису Ивановну я отблагодарил — отослал ей большой короб корней подсолнуха. В их регионе подсолнухи не вызревают до полной кондиции, а невызревший корень не имеет полной лечебной силы. Срок годности корней — около 5 лет, так что они еще пригодятся.

Пишу рецепт, по которому я лечился. Проварите на малом огне 1 граненый стакан без верхнего ободка измельченных до 1,5-2 см корней подсолнуха в 3 л воды в течение 5 минут с момента закипания. Отвар слейте, остудите, храните в холодильнике. Отцеженные корни тоже поставьте в холодильник. Выпивайте по 1 л постепенно, в течение дня. Выпить надо 3 л отвара за 3 дня. Затем эти же корни проварите второй раз в 3 л воды в течение 10 минут и снова выпейте за 3 дня. И наконец проварите корни в третий раз и выпейте отвар за 3 дня... Из 1 стакана корней получается 9 л отвара на 9 дней приема. Обычно проводится 2-месячный курс, потом делают 2-недельный перерыв, и, если есть необходимость, курсы повторяются, пока камни из почек или желчного пузыря окончательно не исчезнут.

Так что, уважаемые болящие люди, не опускайте рук! Не помог один рецепт — пробуйте другой, третий, четвертый, пока не найдете свой, как это получилось у меня. Вот, пожалуй, и все, чем я хотел поделиться. Отвечу всем, если вложите конверт с обратным адресом.

Кстати, в «Айболите» №12 Татьяна Александровна Заблотская спрашивает, как можно избавиться от камня в желчном пузыре. Пусть попробует этот метод.

Владимир Павлович Кривошеев, ул. Высоцкого, 6, кв. 1, х. Изобильный, Егорлыкский р-н, Ростовская обл., 347674

Осень — время пить соки!

НО ТАК ЛИ ОНИ ПОЛЕЗНЫ И БЕЗОПАСНЫ?

Вид сока	При каких заболеваниях рекомендуется	Ежедневная порция	Противопоказания
Виноградный	Анемия, переутомление, упадок сил, при сухом кашле для ускорения отхаркивания	0,5 стакана 3 раза в день в течение 3 недель	Гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарный диабет, ожирение, хронические воспалительные процессы в легких
Калустный	Заболевания ЖКТ, сосудов	1/2 стакана	Обострение гастрита, язвенной болезни
Картофельный	Гастрит, язва желудка, нарушения пищеварения	1/2 стакана	Сахарный диабет, пониженная кислотность
Морковный	Для поддержания нормального зрения, улучшения состояния слизистых дыхательных и пищеварительных органов, укрепления иммунитета	До 1 стакана	Заболевания печени
Свекольный	При стрессах, перегрузках, бессонице, запорах, гипертонии	1-2 ст. ложки после выдержки в холодильнике	Язва желудка и 12-перстной кишки, болезни почек
Тыквенный	Заболевания почек, печени, ЖКТ	1/2 стакана	Нет
Яблочный	Выводит шлаки из организма, улучшает работу ЖКТ, особо полезен курильщикам	1,5 стакана	Обострения гастрита, язвенной болезни, панкреатита
Цитрусовые	Атеросклероз, гипертония, переутомление	1 стакан	Язва желудка, хронический гастрит, панкреатит, аллергия

Грибы вместо мяса

Российские диетологи подсчитали, что если в течение года хотя бы раз в неделю заменять мясо грибами, можно похудеть на 2,5 кг. Замена мясных блюд на грибные позволит уменьшить потребление жира — за год вы съедите его на 3 кг меньше. В отличие от свинины грибы быстро утоляют голод, богаты витамином D, которого не хватает большинству людей. Грибы — отличный источник селена, плюс к этому в них совсем нет холестерина. Зато есть вещества, укрепляющие нервную систему.

Но чаще, чем один раз в неделю, есть грибы вместо мяса не стоит. Ведь перевариваются они не легче, чем мясо, и вызывают тяжесть в желудке. Неслучайно врачи рекомендуют здоровому человеку съедать за раз не более 100 граммов соленых грибов и не более 200 граммов приготовленных свежих грибов. К тому же грибы не очень хорошо усваиваются. Чтобы белки, селен и витамин D из них попали в организм, грибы нужно хорошо измельчить и проварить. Иначе половина полезных веществ пройдет через кишечник транзитом.

Лечимся айвой

● **При сахарном диабете** залейте 1-2 ст. ложки измельченных листьев и веточек айвы стаканом холодной воды, кипятите на медленном огне 15 минут, процедите, принимайте охлажденным до комнатной температуры по 1 ст. ложке 3 раза в день.

● **При заболеваниях печени и желчного пузыря** залейте 10 г семян айвы 1 л холодной воды, настаивайте 10 часов. Процедите. Принимайте по 1/2-1 стакану 3-4 раза в день.

● **Для укрепления сердечной мышцы** отварите мякоть айвы и тыквы в равных количествах в разных емкостях. Протрите через сито, смешайте, добавьте 2 чайн. ложки измельченных грецких орехов, 1 чайн. ложку измельченной кураги, перемешайте, сложите в баночку из-под майонеза и каждое утро съедайте по 1 чайн. ложке пюре за 30 минут до еды.

Простудились?

Натрите 1/4 стакана корня имбиря на терке, смешайте со стаканом цветочного меда. Смесь поставьте в холодильник. Добавляйте по 1/2 чайн. ложки этой смеси в чай.

Вскипятите 1 стакан молока. Среднюю головку лука натрите на терке, залейте кипящим молоком и хорошо размешайте. Дайте настояться 10 минут, затем выпейте в теплом виде в течение получаса.

Размешайте в стакане горячего домашнего молока 30 г коньяка или водки, по 1 ст. ложке меда, сливочного масла, малинового варенья, добавьте соды на кончике чайной ложки и выпейте перед сном.

При высокой температуре залейте 100 г промытой перловой крупы 1 л воды и кипятите на медленном огне 10—15 минут, остудите и процедите. Если температура поднимается выше 37°С, пить надо отвар в течение всего дня.

Смешайте 0,5 л слегка подогретого сырого молока со свежим куриным яйцом, добавьте по 1 чайн. ложке меда и сливочного масла, перемешайте и выпейте на ночь.

Чтобы не замёрзнуть — *Тоже лекарство*

Кусочек сала для перекуса

САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ САЛО — 2,5 СМ ПОД ШКУРКОЙ. КУСОЧЕК САЛА — ПРЕКРАСНЫЙ ПЕРЕКУС, ПОЛЕЗНЕЕ БУЛОЧЕК И ПИРОЖКОВ.

Настоящее свиное сало — это подкожный жир со шкуркой. Наиболее полезно оно в соленом виде, с чесноком или с перцем. В нем содержатся витамины A, D, E. В холодное время года сало — как раз то, что надо для поддержания жизненного тонуса и иммунитета и чтобы согреться.

Кстати, врачи считают, что небольшой кусочек сала только на пользу для профилактики атеросклероза. Сало очищает кровеносные сосуды от плохого холестерина (особенно вприкуску с отрубным хлебом и чесноком). В сале есть еще одно важное вещество — арахидоновая кислота, необходимая для нормальной работы сердечной мышцы, почек, мозга, щитовидной железы. Причем арахидоновая кислота содержится только в свином сале и ни в каком другом растительном жире.

Кроме этого, свиное сало обладает антираковыми свойствами. Врачи рекомендуют людям, у которых нет особых проблем с желудком, не страдающим ожирением, сахарным диабетом, хотя бы раз в неделю съедать бутерброд с салом (не более 100 г), но соленым. Только соленое сало может полностью усваиваться организмом, не перегружая печень.

* При варикозном расширении вен к болезненным местам прикладывают ломтики свежего несоленого сала и закрепляют их повязкой, которую меняют раз в сутки.

* Для удаления бородавок перетопленное свиное сало смешать с толченым чесноком в пропорции 2:1. Смесь наложить на бородавку и закрепить повязкой. Лечебный состав менять раз в сутки.

* Чтобы восстановить подвижность сустава после травмы, 100 г свиного жира надо смешать с 1 ст. ложкой соли и втирать в больное место. Сверху нужно обернуть теплым шарфом.

P. S. Сочетание свиного сала с овощами — отличная диета! Хорошее сочетание — соленое сало и овощи, заправленные нерафинированным подсолнечным маслом и (или) натуральным яблочным или виноградным уксусом.

■ ПЕРШИТ В ГОРЛЕ? ПОМОЖЕТ ТЕРТАЯ СВЕКЛА. ДОБАВЬТЕ В НЕЕ 1 СТ. ЛОЖКУ УКСУСА. КОГДА ПОЯВИТСЯ СОК, ОТОЖМИТЕ ЕГО И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО КАК МОЖНО ЧАЩЕ.

■ ПРИ ОЖОГАХ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ ПРИЛОЖИТЕ МЕЛКО НАТЕРТУЮ МОРКОВЬ. ОНА ПОМОГАЕТ И ЗАЖИВЛЕНИЮ РАН, ЯЗВ.

Там, где селен, нет места инфаркту

Врач-онколог посоветовала есть побольше селена. Что дает этот самый селен, чем полезен и в каких продуктах содержится?

И. С. Пружин, Липецк

Что такое селен?

Селен — очень ценный микроэлемент. К сожалению, земли России, а также Казахстана бедны селеном, поэтому каждый из нас страдает от его нехватки. Что дает селен? Он жизненно важен для работы сердечной мышцы и всей системы кровообращения, а также для остроты зрения. Один из самых горячих сторонников селена — главный санврач России, академик РАМН Геннадий Онищенко: «Когда в Финляндии начали повсеместно добавлять в пищу селен, обнаружились потрясающие вещи: количество сердечно-сосудистых заболеваний в стране уменьшилось в 2,5 раза, число онкозаболеваний сократилось в 1,8 раза, болезней эндокринной системы — на 77 процентов, а общий уровень заболеваемости снизился на 47 процентов». Настоящей сенсацией стали результаты исследования, проведенного в США в институте онкологии. Оно заняло 10 лет. Среди тех, кто принимал 200 мкг селена в день, смертность от рака легких, простаты, толстой кишки снизилась на 49%.

Когда необходим селен?

* При болезнях сердца и сосудов, для профилактики атеросклероза.

* При проблемах с почками и мочевыводящими путями, при импотенции, мужском и женском бесплодии, простатите.

* При различных опухолях.

* При заболеваниях глаз — катаракте и глаукоме.

* При болезнях нервной системы — центральной и периферической (радикулиты, невралгии).

* При заболеваниях суставов и костей, артритах и полиартритах.

* Для уменьшения утомляемости, при депрессивных состояниях.

* Для повышения иммунитета и сопротивляемости организма.

* При отравлении тяжелыми металлами (касается жителей промышленных районов).

В каких продуктах его искать?

Больше всего селена содержится в фисташках, свином сале, чесноке, морской рыбе, пшеничных отрубях, белых грибах, яйцах, сое, печени, неочищенном рисе, капусте, моркови. При этом растительный селен сильнее селена, содержащегося в животных продуктах. Еженедельно включайте в свой рацион краснокочанную капусту и заметите, что стали энергичнее и слегка похудели.

Алексей Крайнов, врач-диетолог

Рябиновый ликёр нам, старушкам, в самый раз

Читаю «Айболит» от корки до корки, особенно люблю письма оптимистов. Я на инвалидности, коксартроз тазобедренных суставов, повреждение позвоночник, хожу на костылях, но тем не менее не бросаю дачу, работаю, ползаю в наколенниках, полю огород, сажаю цветы... Хочу предложить читателям мое рябиновое вино, оно полезно при геморрое, заболеваниях желудка, сердца и сосудов. Угощаю подруг-пенсионерок на даче, всем нравится. Рябиновый ликер нам, старушкам, в самый раз. Делать его просто!

Ягоды рябины прокручиваем на мясорубке с крупными отверстиями. Кипятим воду и охлаждаем, чтобы была теплой. Литровую банку шиповника заливаем кипятком, настаиваем в кастрюле в духовке 40 минут, процеживаем и смешиваем с ягодами рябины. Заливаем теплой кипяченой водой (1 л воды на 1 кг ягод), добавляем сахар (300 г на 1 кг ягод) и закваску. Я делаю закваску из винограда заранее: из 5 штук ягод винограда выдавливаю мякоть в полстакана ягодного сока, ставлю на окно на 2 дня — и закваска готова. Затем все переливаю в 5-литровую бутыль. Добавляю 5 штук зрелого хмеля, 10 штук желтого изюма, закрываю водным затвором. Наверное, многие знают, что это отверстие в крышке, из него выходит резиновая трубка в литровую банку с водой. В бутыли резиновая трубка не должна касаться смеси, иначе выльется все в банку с водой. Все ставлю в темное место, в шкаф. И наблюдаю: как только в банке с водой прекратится поступление пузырьков, отцеживаю, кладу еще 140 г сахара на 1 л, укупориваю и ставлю в темное место на 1-2 месяца. Я часто пробую: если закислит чуть-чуть, добавляю сахар, по вкусу чувствую, сколько его надо. Получается очень полезное вино.

В. А. Даркова, Новосибирск

Снижаю давление семечками подсолнечника

Я гипертоник, но стараюсь снижать давление не таблетками, а травами и семечками подсолнечника. Промываю пол-литровую банку сырых семечек и заливаю их 2 л кипятка, варю на малом огне 2 часа. Остужаю, процеживаю и выпиваю за день небольшими порциями. Если нет семечек, натираю клубни картофеля на мелкой терке, отжимаю. Сок выпиваю, а кашицу заворачиваю в марлю и прикладываю ко лбу. Через 15-20 минут давление приходит в норму.

Марина Терешина, Кемерово

Обедаем дома

Суп с рыбными фрикадельками

2 картофелины, 2 соленых огурца, морковь, корень петрушки и сельдерея, 1/2 стакана перловой крупы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки. Для фрикаделек: 500 г трески, 2 луковицы, 2 яйца, 1/2 стакана молока, ломтик белого хлеба, соль, перец по вкусу.

Рыбу разделайте на филе, из костей сварите бульон. Крупу залейте кипятком, оставьте на час. Готовый бульон процедите, доведите до кипения, добавьте крупу, варите 15 минут.

Коренья и морковь нарежьте соломкой, картофель и огурцы — кубиками, обжарьте, смешайте с мукой, влейте немного воды, потушите, положите в бульон картофель, лавровый лист и варите до готовности.

Филе рыбы, замоченный в молоке хлеб и лук пропустите через мясорубку, вбейте яйца, посолите, поперчите, посыпьте пряностями. Разделите фарш на кусочки, скатайте шарики, выложите на слегка смазанный противень и запекайте в духовке 15 минут. При подаче в тарелки с супом разложите фрикадельки и добавьте сметану.

Зразы с грибами, яйцами и луком

500 г любого мясного фарша, 1 головка репчатого лука, 5 зубков чеснока, немного белого хлеба или несдобной булки, яйцо, 1/2 стакана молока, мука, соль, черный молотый перец — по вкусу. Для начинки: 250 г любых грибов, 2 яйца, головка репчатого лука, соль, перец.

Булку вымочите в молоке, немного отожмите, разомните. Лук мелко порежьте или натрите на мелкой терке. В готовый фарш добавьте лук, измельченный чеснок, булку, сырое яйцо, соль и перец. Хорошо перемешайте. Яйца для начинки отварите и мелко порубите. Лук для начинки мелко порежьте и обжарьте вместе с грибами на растительном масле. Смешайте грибы, лук, яйцо, посолите и поперчите. Возьмите примерно 1 ст. ложку фарша, сформуйте лепешку. В серединку лепешки положите 1 чайн. ложку начинки и сложите пополам, придайте форму зразы. Котлетки обваляйте в муке. Обжарьте на разогретой сковороде со всех сторон до золотистого цвета. Можно запечь в духовке, полить сметаной и подавать с любым гарниром.

Из айвы

Айва с орехами

Из айвы ложкой выньте семена и выньте ложкой немного мякоти, нафаршируйте измельченными грецкими орехами, залейте медом и положите кусочек сливочного масла. На дно формы налейте немного воды и положите пару маленьких кусочков сливочного масла. Уложите айву, запекайте в духовке до румяной корочки.

Печенье «Необычное»

Разотрите 3 яйца с 250 г сахарной пудры, добавьте 60 г сливочного масла, цедру лимона, 300 г муки, 1 чайн. ложку погашенной соды, вымесите тесто, раскатайте его в жгутики толщиной 1-1,5 см и длиной 6-8 см, выложите на смазанный жиром противень, каждый жгутик разрежьте вдоль и в разрез поместите тонкий ломтик айвы. Выпекайте в духовке при средней температуре.

Курица с айвой

Нарежьте небольшими кусками 400 г филе курицы и обжарьте на масле. Мясо залейте водой доверху и тушите час. Нарежьте дольками 400 г айвы, положите в кастрюлю с мясом, добавьте измельченный жареный лук, соль, перец и тушите до готовности.

Когда приходят гости, я готовлю сациви

Главное, что это нетрудоемко и вкусно. К тому же такое блюдо можно есть и в горячем, и в холодном виде. Домашнюю курицу отварите в малом количестве воды, предварительно разделав на порционные куски. В кастрюлю добавьте лавровый лист и душистый перец горошком. Когда курица будет готова, слейте бульон, а кусочки мяса обжарьте и сложите в другую емкость, например в супницу или глубокую тарелку. В бульон добавьте 1 стакан молотых орехов (не половинок, а тертых в ступке или измельченных на мясорубке или кофемолке), 1/4 стакана молотой кинзы, пучок разной зелени и половину большой головки измельченного чеснока. Этой смесью залейте курицу и дайте настояться. Один только запах уже пробудит аппетит! Сациви хорошо еще и тем, что его можно приготовить накануне и подать в качестве холодной закуски. Ну а для любителей горячих блюд можно разогреть в микроволновке. Еще никто из моих гостей ни разу не отказался от сациви. Причем съедают все и хлебом вымакивают остатки. Но еще раз повторюсь, курица должна быть домашней. Бульон должен пахнуть курицей. Окорочка не годятся, особенно американские. Они пахнут тетрациклином.

Валентина Ильинична Шевченко, Волгоград

«Ёжики» из печени — объеденье

500 г свиной печени, 100 г жареных семечек подсолнуха, 1 пачка размягченного сливочного масла, маслины без косточек, листья салата, соль.

Печень отварите в подсоленной воде, остудите и пропустите через мясорубку. Добавьте размягченное сливочное масло и хорошо вымешайте. Слепите «ежиков»: из получившейся массы скатайте шарики, одну сторону которых приплюсните — это будет нос. Очищенные семечки воткните в спинки — это будут иголки. Глаза и нос оформите из кусочков маслин. На блюдо выложите листья салата, а на них «выпустите» «ежиков». Очень оригинально и аппетитно!

Вероника Чиркова, Воткинск

Полезно знать

Чтобы рис в готовом виде получился белым, во время варки надо добавить 0,5 чайн. ложки свежевыжатого лимонного сока или лимонной кислоты.

Горох сварится быстрее, если вы промоете его в воде, а затем замочите в кипятке в закрытой посуде. Через пару часов горох разбухнет и сварится за 20 минут, при этом сохранит все витамины.

Крупу и крахмал лучше хранить в банках с притертой крышкой — жестяных или стеклянных. Чтобы в крупе не заводились жучки, прежде чем засыпать в банки, ее нужно прокалить на сковороде.

Чтобы в муке не заводились жучки, нужно положить в мешочек, где она хранится, несколько зубков чеснока, не очищая от верхней кожицы. Муку нужно периодически просеивать и пересыпать в чистый мешочек.

Дарю рецепт очень вкусного пирога

Основа пирога — очень вкусное **тесто:** 500 г муки, 175 г масла или маргарина, 50 г сахара, 25 г сырых дрожжей, 250 мл молока, 2 желтка, 1 яйцо, соль. **Начинка:** 1 кг черники, 125 г сахарной пудры, 7 ванильных сухарей, 3 чайн. ложки молотой корицы (можно приготовить любую другую начинку).

Муку всыпьте в миску, в середине сделайте углубление и накрошите туда дрожжи, добавьте теплое молоко. Заведите опару, накройте, дайте постоять 10 минут. Сахар, кусочки размягченного масла добавьте в тесто. Положите соль, яйцо и желтки. Вымесите тесто и дайте ему постоять 10 минут.

Чернику потомите в духовке при температуре 200°С в течение 5 минут. Растолченные сухари смешайте с сахаром и корицей. Раскатайте дрожжевое тесто и выложите его на смазанный жиром противень, сделайте бортики. Тесто посыпьте смесью сухарей с корицей и выложите на него чернику. Поставьте пирог в разогретую духовку и выпекайте 25 минут. Посыпьте сахарной пудрой и подавайте со взбитыми сливками.

Эмма Федоровна Грязных, Абаза, Республика Хакасия

Картофельные ватрушки «Подсолнухи»

800 г картофеля, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, горсть муки. Для фарша: 200 г грибов, 1 луковица, 1 вареная морковь, 1 желток, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, перец, соль — по вкусу.

Картофель сварите в подсоленной воде, протрите горячим, добавьте яйцо, сливочное масло, смешанное с мукой, и перемешайте. Грибы и лук порубите, обжарьте на растительном масле, добавьте натертую морковь, жарьте еще 7 минут. Из картофельной массы скатайте 12 шариков, уложите на смазанный маслом противень; в середине каждого сделайте углубление и заполните фаршем. Черенком ложки сделайте «лепестки» на картофельной массе. Ватрушки смажьте желтком и запеките до золотистого цвета. Смажьте сливочным маслом.

В. М. Смирнова, Краснодар

Рецепты из конверта

Солим сало по-деревенски

Купленное сало нужно завернуть в полотняную салфетку и положить в холодильник. Сало может храниться до 6 месяцев, не теряя питательных свойств, вкуса и аромата.

...В рассоле с зеленью

Для рассола: на 5 л воды — 1 кг соли. Воду вскипятите с солью, охладите, залейте нарезанное крупными кусками сало и оставьте на 3 дня при комнатной температуре. Затем рассол слейте, приготовьте свежий и залейте сало. Через 3 дня повторите то же самое, а на 9-й день каждый кусок посыпьте солью, мелко порезанной зеленью укропа, заверните в ткань, положите в полиэтиленовый пакет и уберите в холодильник. Через несколько дней можно пробовать.

Зинаида Жорнеренко, Брянск

...Золотистое с перцем

Для рассола: на 1,5 л воды — 1 ст. ложка сухой чайной заварки, 4 ст. ложки соли. Воду вскипятите с солью и заваркой, процедите, сложите нарезанное сало в кастрюлю, залейте рассолом, варите на слабом огне 20 минут, снимите с огня. Когда рассол остынет, достаньте сало, натрите чесноком, посыпьте красным молотым перцем, оставьте при комнатной температуре на 8 часов и уберите в холодильник.

Анатолий Соколов, Ставропольский край

...С чесноком

Сало, соль, чеснок, черный молотый перец (из расчета 1 чайн. ложка на 1,5 кг сала). Острым ножом сделайте аккуратные надрезы в сале через каждые 3 см (шкурку не разрезайте), вложите в них разрезанные зубки чеснока, сало натрите солью и перцем. На пищевую пленку насыпьте слой соли, сверху через 3-4 см разложите нарезанный пластинами чеснок, уложите сало шкуркой вниз. Посыпьте солью, чесноком, заверните в пленку и положите в холодильник. На третий день можно есть.

Любовь Мерзликина, Московская обл.

Советуем приготовить

...Запечённое с пряностями

Сало с мясной прослойкой нарежьте крупными кусками, в каждом сделайте неглубокие надрезы, натрите солью, черным молотым перцем, заверните в фольгу и запеките в духовке до готовности (около часа). Охладите и положите в холодильник.

Галина Зачесова, Калужская обл.

...Варёное с чесноком

Для рассола: на 5 л воды — 1 кг соли, лавровый лист, душистый и черный перец горошком, 2 головки чеснока. Сало нарежьте кубиками 5х5 см, воду вскипятите с солью, перцем, лавровым листом и целыми зубками чеснока. В кипящий рассол опустите сало, когда закипит — варите 10-15 минут. Достаньте, плотно уложите в стерилизованные банки, залейте рассолом, в котором варилось сало, и закатайте. Храните в прохладном месте.

Марина Жбанкова, Москва

Всё из моркови

● **Салат из моркови с чесноком.** Натрите 2-3 крупных моркови на терке, перемешайте с измельченным чесноком (5 зубков), добавьте пряностей по вкусу, посолите и заправьте сметаной.

● **Икра из моркови и яблок.** 1 кг моркови порежьте и тушите до мягкости. Добавьте нарезанные и очищенные яблоки (0,5 кг) и лук (1 кг). Пропустите все вместе через мясорубку, перемешайте и прогрейте на сковороде. Можно добавить орехи и чеснок.

● **Морковные котлеты.** Натрите 1 кг моркови на крупной терке. Залейте горячим молоком, добавьте соль, 1 чайн. ложку сахара, 1 ст. ложку масла и тушите, помешивая. Добавьте 1/2 стакана манки и, помешивая, варите 5 минут, затем охладите до 50-60°С, вбейте 3 сырых желтка и перемешайте. Сформуйте из фарша котлеты, смажьте их яйцом, обваляйте в сухарях и обжарьте на растительном масле.

Икона Божией Матери «Неувядаемый цвет»

ПОМОГАЕТ ОБРЕСТИ СЕМЬЮ, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ССОР В ДОМЕ, А ТАКЖЕ УБЕРЕГАЕТ ОТ НЕВЕРНОСТИ СУПРУГОВ.

МОЛИТВА

«О, Пресвятая и Пренепорочная Мати Дево, надежде христиан и прибежище грешным! Защити всех в несчастиях к Тебе прибегающих, услыши стенания наша, приклони ухо Твое к молению нашему. Владичице и Мати Бога нашего, не презри требующия Твоея помощи и не отрини нас, грешных, вразуми и научи нас: не отступи от нас, рабов твоих, за роптание наше. Буди нам Мать и Покровительнице, вручаем себе милостивому покрову Твоему. Приведи нас, грешных, к тихой и безмятежней жизни; да оплачем грехи наши. О, Мати Марие, наша преблагая и скорая заступнице, покрый нас Своим ходатайством. Защити от врагов видимых и невидимых, умягчи сердца злых людей, воздающих за нас. О, Мати Господа Творца нашего! Ты корень девства и неувядающий цвет чистоты и целомудрия, пошли помощь нам, немощным и обуреваемым плотскими страстьми и блуждающими сердцами. Просвети наши душевныя очи, да видим пути правды Божия. Благодатию Сына Твоего укрепи нашу слабую волю во исполнение заповедей, да избавимся от всякия беды и напасти и оправданы будем Твоим пречудным заступлением на страшном суде Сына Твоего. Ему же мы воздаем славу, честь и поклонение ныне и присно, и во веки веков. Аминь».

Ёшкин кот!

ЛЮДИ ГОТОВЫ К ВСТРЕЧЕ С ИНОПЛАНЕТЯНАМИ

В ООН назначен главный переговорщик с инопланетянами. Там решили, что лучше всего переговоры проведет женщина — астрофизик из Малайзии Мазлан Отман. Ей поручено разработать план действий. Ведь не факт, что сами инопланетяне хотят с нами общаться. Астрофизик надеется, что личной встрече с пришельцами будет предшествовать какой-нибудь знак — вроде пойманного сигнала от братьев по разуму.

ДЕРЕВНЯ, В КОТОРОЙ НЕТ ДЕТЕЙ

Жители деревни Ферхолл в Шотландии подчиняются четким правилам. Им запрещается держать уток, кроликов, голубей и пчел. Каждой семье позволено иметь одну собаку, но ни одного ребенка. Мало того, чтобы купить 1 из 83 домов, вам должно быть не меньше 45 лет от роду. К жителям деревни могут приезжать и гостить дети и внуки, но нечасто, чтобы не причиняли беспокойство. Здешняя жизнь дарует мир и покой, которого многим так не хватает в зрелые годы.

УТКА, А ВОДЫ БОИТСЯ

В Китае живет чудо-птица — утка, которая боится воды. По словам хозяина утки, она никогда не ходит купаться на реку с другими утками. Когда фермер ее покупал, ничего особенного не заметил, а в птичнике увидел, что утка шарахается от воды и дико кричит. Приглядевшись к купленной утке, очень удивился: вместо перепончатых утиных лапок у птицы оказались куриные ножки. Теперь любопытные соседи буквально толпами приходят в дом к фермеру, чтобы посмотреть на диковинную птицу.

ЗАЛИЛ С УТРА СТОПОЧКУ — И ТРИ ДНЯ РАБОТАЕТ

В Токио изобрели мобильник, который работает на спирту. Залил с утра стопочку — и три дня можешь говорить без передышки. И жене вечером на вопрос «А чего это от тебя водкой пахнет?» можно ответить: «Ах, дорогая, сегодня столько звонков было...»

На лбу напишем букву «Е»

От чего зависит, будет ваша карьера успешной или нет?

В Нью-Йорке провели смелый эксперимент, в котором приняли участие простые смертные и банкиры. И тем и другим было предложено ручкой написать на лбу букву «Е». Букву можно написать двумя способами: для окружающих и для себя. 70% бизнесменов написали букву «Е», чтобы самому читать было удобно. Из обычных граждан 80% написали «Е» так, чтобы могли прочесть окружающие.

Вывод. Успешность в делах зависит напрямую от того, для себя стараемся или для других...

Прикажи себе жить! Думай, думай

О старости и песнях

Старость — не следствие возрастных проблем, а программа, которую можно отменить, если приказать организму жить, а не умирать. Но как отменить?

О ЗАГАДОЧНЫХ ПЕСНЯХ

В Австралии в 1920-е годы жили племена, которые знали заупокойные песни еще не ещё живому человеку. Не прибегая к насилию, а чисто словесно люди убивали другого человека... Если шаман или глава племени приказывал ему умереть, тот умирал! Потому что у него происходило биохимическое самоубийство. Когда эти песни в течение нескольких дней исполнялись хором всей общиной, это приводило к смерти того, для кого пели. Этнографам удалось записать это пение. Когда в очередной раз аборигены запели, тот, кого «отпевали», чуть не умер от почечной недостаточности — точно так же, как умирали его предки.

СТАРОСТЬ МОЖНО ОТМЕНИТЬ!

По мнению ученого Владимира Петровича Скулачева, старость — не следствие возрастных проблем, а программа, которую можно отменить, если приказать организму жить, а не умирать. Но как отменить? Над этим и работают российские академики.

О ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

С нашей точки зрения, старение — это тоже смерть. И песни тут ни при чем. Организм сам себя отравляет потихоньку, и это приводит к постепенному и согласованному ослаблению жизненных функций. Подчеркнем слово «согласованному». Дело в том, что если бы это был некий разнобой в работе органов, то никакого старения не было бы, а наступала бы быстрая смерть. Но при старении этот процесс организован самим организмом. Попытка лечить старение — это шарлатанство. Это не болезнь, а неизбежное накопление случайных поломок. С другой стороны, если старость запрограммирована, то программу можно сломать. И тогда люди будут жить 100, 200, 300 лет! И умрут, когда появятся настоящие старческие болезни, но не от рака, инсульта или инфекций. Пока же, несмотря на антибиотики, старики умирают даже от пневмонии, потому что у них резко ослаблена иммунная система. А иммунная система начинает стареть примерно в 12-15 лет, мышечная — в 22 года. Целый ряд систем организма стареет с 30 или 40 лет — это самое начало старения. Вот тут-то его и надо остановить.

Покопайтесь в памяти

Если удача отвернулась от вас. Попробуйте вспомнить, не причинили ли вы (или кто-то из членов вашей семьи) вреда другим людям, не навлекли ли на себя их проклятия. Если, покопавшись в памяти, вы вспомните, что кого-то обидели, постарайтесь мысленно попросить прощения у обиженного вами человека. Если же совесть чиста, вспомните, не было ли в вашем доме завистливых людей. Были такие? Тогда пройдите по всем комнатам со свечой в руке, не пропуская ни одного угла. В тех местах, где свеча будет трещать или коптить, находятся сгустки негативной энергии. Держите свечу до тех пор, пока пламя не станет ровным и ярким. А в церкви обязательно закажите службу за здравие и благополучие ваших недругов, поставьте свечи и искренне простите их. Тем самым вы обезопасите себя от грязных мыслей недоброжелателей.

Невероятное рядом

Древние тайны старинных церквей

СВОИ ТАЙНЫ ЕСТЬ У КАЖДОЙ СТАРИННОЙ ЦЕРКВИ И МОНАСТЫРЯ В РОССИИ, КАК УТВЕРЖДАЮТ УЧЕНЫЕ.

Когда «звенит» земля

Согласно древним преданиям, на острове, где расположен Валаамский монастырь, в незапамятные времена находились языческие мольбища. И местные жители рассказывают, что, когда наступает полночь, откуда-то из недр земли здесь раздается глухой звон. Это якобы языческие боги считают золотые монеты.

Хватает неразгаданных тайн и у скита, который основал в XIX веке старец Варнава вблизи Сергиева Посада. В земле фанатичные иноки вырыли 14 келий и подземную церковь, где молились весь день, выходя на поверхность лишь ночью. Жили так годами, под землей их и хоронили. Местные жители рассказывают, что по ночам возле подземной монашеской обители бродит черный монах гигантского роста. К концу XIX века подземные иноки ушли, зато вместо них объявился в окрестностях таинственный человек, исцелявший любые болезни. Лечил странно: оставлял страждущих на несколько часов в бывших подземных владениях монахов. Некоторым лекарь давал воду из подземного целебного источника.

Огни Скорбященской церкви

Под Тамбовом есть Скорбященская церковь, точнее ее развалины. Вокруг все заросло бурьяном. Както играли в развалинах мальчишки. Заметив под полуразрушенной стеной отверстие, они спустились вниз. Небольшая каменная лестница вела в длинный коридор. Они увидели впереди в кромешной темени два больших красных огня, которые бесшумно плыли в воздухе навстречу. Ребята с криком бросились назад. Выбрались, но один из них остался в подземелье. Дети в страхе разбежались по домам. Родители пропавшего мальчика забили тревогу. Искать его в церковное подземелье отправились человек десять взрослых. Вооружились свечами, фонариком. Ребенка обнаружили сразу. Он был жив, стоял на коленях у стены и не отрывал рук от лица. Он не мог разогнуться и говорить. Его вынесли из развалин. Спустя несколько месяцев у паренька обнаружились способности ясновидящего. Он стал предсказывать события, которые происходили потом в семьях его друзей. Однако он остался парализованным, речь не вернулась, а свои предсказания он писал на бумаге.

Монах из Антониевых пещер

Похожие истории рассказывают и об Антониевых пещерах, расположенных недалеко от Чернигова. По возвращении из пещеры у людей исчезают все хронические болезни. Ощущения свои многие описывают так: «Будто на свет заново родились». Бывали случаи, когда пещеры лечили и от смертельных заболеваний. Главное — молиться и верить. Антониевы пещеры были построены еще в XI веке. В них несколько столетий жили монахи-отшельники. Они почти совсем не выходили на улицу, проводя все время в молитвах в своих подземных кельях. Здесь же их и хоронили. Сейчас в небольших нишах, высеченных в стенах, можно увидеть кости этих отшельников. Некоторые очевидцы описывают привидение монаха.

Он продал свою душу сатане

В львовских кофейнях, расположенных возле костела Петра и Павла, возведенного в 1702 году, по подземным переходам древнего храма бродит черный монах. Он ищет доверчивую душу, чтобы переписать на нее свой договор с дьяволом. Еще в XVIII веке настоятель ордена иезуитов наказал одного монаха за его большой грех — гордыню. Монаха посадили в темницу на хлеб и воду. К нему никого не пускали. Однажды к настоятелю обратился незнакомец с просьбой проведать монаха. Настоятель сделал для просителя исключение. А спустя час в келье уже никого не было. Нашли только клочок бумаги, исписанный красными буквами. Это был договор, по которому монах продал свою душу сатане. С тех пор черный монах и бродит по подземельям, чтобы переписать договор на нового человека. У этого подземелья тяжелая энергетика. После посещения подземелья люди заболевают неизлечимыми болезнями.

Оглянись вокруг!

Приметы

■ Хотите, чтобы пошел дождь? Выходите из дома без зонта. Хотите, чтобы было сухо? Возьмите зонт с собой. Имеет смысл все делать наоборот — и проблемы нет.

■ Лошадь храпит — к ненастью, фыркает — к теплу, прядет ушами и закидывает голову кверху — к дождю.

■ Кошки перед похолоданием сворачиваются в клубок и утыкаются мордой в лапы. Перед теплом кошка ложится посредине комнаты, вытягивается и спит.

За гранью

Плохо колдунья поработала!

Открывая страничку «Чудеса», все время думала: «Да не может такого быть! Бог есть, а вот привидения и другая чертовщина... Все это сказки». Любые истории я воспринимала с иронией. Пока в дом не пришла беда. Мне 56 лет. Поселок у нас небольшой, все друг друга знали. Муж мой — крепкий мужичок, не пил совсем, что вызывало у односельчан ненависть и зависть, тем более что мы были людьми пришлыми, городскими. Я раньше работала воспитателем в детском саду, муж — в коммунальных службах. Дети выросли, и мы решили на земле пожить. Теперь понимаю, что это стало для нас двоих роковой ошибкой.

Жизнь стала похожей на ад. В доме раздавались то стуки, то грюки какие-то, по ночам — вой. Ни одно животное не доживало в этом доме до рассвета.

Все началось три года назад. Приехала к нашим соседям племянница на постоянное место жительства. Ославила она родню на весь небольшой городок своим распутным поведением, ее сослали в деревню. Девка молодая, работать не хочется. А гулять — охота. Только мужиков у нас путевых один-два, и те женатые. С выпивохами же ей было неинтересно. Вот она и решила муженька моего увести. Год он упирался, жаловался мне на «дуру крашеную». Я даже ей в глаза говорила, чтобы не смела свои руки тянуть к моему мужу, ругались чуть ли не до драки. Прошло еще полгода, девка поутихла. Я перекрестилась и успокоилась. Только жизнь наша стала похожей на ад. В доме раздавались то стуки, то грюки какие-то, по ночам — вой. Животина стала сдыхать. Я — в церковь, батюшка освятил дом. Вроде бы все стихло. Только ни кошки, ни собаки не могли жить в нашем дворе. Всю скотину, что ни покупали, на следующий же день сражала непонятная болезнь. На огороде ничего не росло, все погибало. Я стала жаловаться на здоровье, хотела уехать в город, к детям... Но ради мужа осталась. Он ни в какую не хотел покидать деревню. Только от всех нескончаемых проблем начал пить. Я пошла в церковь, но, видно, поздно. Муж уже не просто пил, а уходил в запои. Все рухнуло в один миг. Я боролась как могла, пока не попала в онкологию — рак груди. Лечилась долго, не буду описывать, через что пришлось пройти. Когда вернулась, в доме, больше похожем на свинарник, царствовала та самая племянница соседская. Нагло зажимаясь с мужем, увидев меня, сказала: «Что ж ты еще не сдохла?! Видать, колдовка плохо поработала!»

■ Если встретите убогого или нищего, отдайте ему всю мелочь, что скопилась в кошельке, и ваше материальное положение улучшится.
■ Лучший способ отвлечься от греховных мыслей — рукоделие.

Я в слезах уехала к дочери. С ней мы пошли к одной женщине, которая обладала даром исцеления. Она, увидев меня, сказала: «Поезжай в деревню, найди в одеяле две иглы, скрепленные черной нитью, и привези их мне». Так мы с дочерью и сделали. Когда женщина стала читать молитвы, меня всю затрясло... и я потеряла сознание. Очнулась. Смотрю, дочь вся в слезах: «Слава Богу, мамочка, ты жива! Дом в деревне сгорел. Погибли все: и отец, и та девка...»

Прошло уже полгода. Я начинаю жизнь снова. Езжу по святым местам и молю Бога о прощении души моего мужа любимого, которого сгубили людская злоба и зависть.

А., Калининградская обл.

Из почты «Айболита»

Волчица смотрела мне в глаза. «Не отдавай меня своим друзьям, — умоляла я её. — Или отпусти...»

Однажды зимой пришлось мне ехать в район за лекарством для больной дочки. Возвращалась обратно затемно. Полнолуние, тишина, только снег под ногами поскрипывает. Не ночь, а сказка. Поклажи мало: сумочка с медикаментами да авоська с хлебом. Спешу. Вдруг три волка, крупные, лобастые. Двое сели по бокам, а на середине дороги красавица волчица. Я присела от страха. Что делать? Уши волчицы торчком, умные глаза встретились с моими. И я стала говорить, обращаясь к ней. Сказала, почему ночью оказалась на дороге, что в сумке лекарство для дитя... Волчица слушала меня внимательно. Я растегнула ворот и раздвинула пальто на груди. Волчица недоуменно смотрела мне в глаза. «Не отдавай меня своим друзьям, — умоляла я ее. — Сделай все сама и сразу, чтобы я не страдала, или отпусти меня». Волчица встала, прошла метров пять, оглянулась и пошла дальше в гору, волки за ней. Я смотрела ей вслед. На полдороге зверь снова повернулся. Я громко сказала: «Будь счастлива, спасибо тебе и прощай!» Никому не рассказывала эту историю, но не хочу уносить с собой то, что испытала. Мне уже 80 лет. Кто были эти волки, почему они не тронули меня?

Роза Павловна Миронова, Ульяновск

Всё было бы хорошо и с собакой, и с соседом, не будь он таким злым и жестоким

Мне сейчас 66 лет. Я родилась в частном доме на окраине города. Когда мне было 14 лет, во дворе у нас жила красивая большая собака по кличке Букет. Мы с мамой очень любили ее. Соседи, рядом с которыми мы жили, неожиданно продали дом и уехали. Новые соседи надумали менять забор. Старый забор сняли, а новый еще не поставили. Наш Букет увидел на соседнем огороде кошку, бросился к ней и помял три куста картошки. Я пришла из школы, а мама плачет. На земле лежит Букет, голова в крови. Оказалось, когда наша собака забежала к соседям в огород, хозяин лопатой ударил собаку в правый висок. Собака мучилась часа три и умерла. Мама была очень расстроена и сказала соседу: «Николай Петрович, дай бог вам точно такой же смерти». В ответ тот расхохотался, а через какое-то время Николай Петрович умер. Приехав на дачу, он поставил свои сумки возле дома, но не успел открыть дверь: его убили ударом лопаты в правый висок. Лопату бросили тут же. Дом не открыли, ничего не тронули. Виновника так и не нашли. Вот так возвращается зло. Я уверена, все было бы хорошо и с собакой, и с соседом, не будь он таким злым и жестоким.

А. В. Бехтерева, Курская обл.

Кое-что новенькое

Сны-печали принимайте с благодарностью

Американские ученые объяснили, почему во сне живым людям являются покойники. Каждому второму человеку снятся сны об умерших родственниках. Во сне живые и умершие обнимаются, разговаривают, советуются. Как объяснить необъяснимое?

В 1999 году четырехлетний сын Геннадия Л. умер от осложнений после удаления миндалин. Вскоре после этого отцу стало сниться, что сын вырос и стал здоровым молодым человеком. Геннадия утешали эти визиты. Но однажды ему приснился сон, в котором умерший познакомил его с двумя другими мальчиками. Он объяснил, что должен уйти, но эти дети останутся с отцом. Когда Геннадий проснулся, он сказал жене, что малыш больше не будет ему сниться. Так и получилось. Последний сон напомнил мужчине, что есть другие дети, которым нужна любовь. Недавно супруги усыновили двух братьев.

Такие сны-печали часто бывают обрывочными и полными смысла. Некоторые люди, которым часто снятся умершие родственники, даже ведут дневник снов, и это кажется им целительным. Они приносят облегчение от печали, и даже болезненные сны бывают светлыми. Ведь во сне можно увидеть дорогого человека в слезах и печали и успокоить его. Кроме того, в этих снах те, кто умер от тяжелой болезни, часто здоровы; если они передвигались в инвалидной коляске, во сне ходят... Ну а тем людям, которые хотят увидеть своих близких во сне, но не получается, советуем не смотреть перед сном телевизор, а вместо этого проводить несколько минут в спокойных размышлениях. И сны начнут приходить. Сон об умершем любимом — это часто подарок. Не углубляйтесь в его сюжет, не анализируйте — это бессмысленно. Просто примите его с благодарностью.

Ко мне кошки сами приходят, чувствуя болезнь, и начинают «лечить»

Я постоянный читатель «Айболита». Сколько себя помню, в нашей семье всегда были кошки. Даже после пожара они не ушли от нас. Однажды пришел я домой. Вижу: у жены высокая температура. Предложил вызвать «скорую помощь». Как назло, дома не оказалось жаропонижающих лекарств. Жена сказала: «Не надо никого вызывать. У меня есть лекари». Я подумал, что бредит. Потом заметил лежащих на жене кошек: одна — на голове, вторая — на груди, а третья кошка лизала ступни ног! Я сильно нервничал, но температура, как ни странно, стала постепенно снижаться без всяких лекарств. Через два часа упала до 37,2°С.

А ко мне кошки приходят, когда у меня обостряется язвенная болезнь. Сами приходят, чувствуя болезнь, и начинают «лечить». Так бывает в тех семьях, где животных любят.

Моя любимица — Плюшка — нечистокровный вислоухий британец, потому в свое время его бросил на произвол судьбы бессчувственный человек. Об этом котике я написал стихотворение.

Кот британский вислоух...
Непривычно нам на слух,
У него почти нет ух,
Он забавно ловит мух,
Но он их не обижает:
Чуть поймал — и отпускает,
Не боится детских рук —
Малышам он первый друг.
Но каков же он на вид,
Этот вислоухий бритт?
Формы бритта таковы:
Голова, как у совы,
И на ней орнамент есть —
Жаль, никак нельзя прочесть.
Серый, плюшевый, проворный,
Хвост колечком, кончик черный.
Удивительны глаза —
Два зеленых озерца,
А размером велики —
Чуть не больше головы.
Радость, скука, изумленье
В них находят отраженье.
От хозяйской-то от ласки,
Котик суживает глазки.
Днем, конечно, больше спит,
Ночью мышку сторожит.
И еще он Айболит:
Звать не надо — прибежит,
Место слабое найдет,
А приляжет — боль уйдет.
Вислоухий, но не вялый —
Бодрый кот, отважный малый.
Вывод ясен вам, друзья?
Не любить его нельзя!

Виталий Александрович Овчинников, Саратов

Шмель бился в стёкла — это мать спешила мне на помощь

Очень люблю «Айболит» и покупаю его постоянно с 2006 года. Рецепты, которыми пользуюсь постоянно, выписываю в тетрадь, а газеты подшиваю. Решила описать случай, который со мной приключился.

В 2005 году умерла мама. Я очень тяжело переживала горе, потеряла сон, заболела, на нервной почве перестала говорить. Долго отходила.

Как-то одна старушка встретилась мне. Она и говорит: «Доченька, ты так убиваешься по маме. Она все видит и будет тебе помогать, станет твоим ангелом-хранителем. Жди. Прилетит к тебе на крыльях в виде птицы или насекомого».

Прошло время. Разговор этот я вспомнила спустя три года. Заболела дочь. Вот какую историю она рассказала. Лежала дома одна, температура — сил нет. Вдруг слышит, что в окно кто-то стучит, приподнялась и увидела большого шмеля. Он бился в стекло целый день. Утром дочка встала, вышла на улицу. Тут откуда ни возьмись опять появился шмель, стал кружить, а потом сел на ногу. Не кусал, а мирно сидел. Тут ей пришла мысль, а не бабушка ли поспешила на помощь?! Дочка спросила: «Бабуля, это ты пришла мне помочь?» Шмель поднялся и тут же улетел. На следующее утро она выздоровела.

А весной нынешнего года заболела я. И что вы думаете? Лежу, тут кто-то стучит в окно. Вижу — шмель, летает туда-сюда и бьется в стекло. Муж говорит: «Это мать спешит на помощь». Утром проснулись — опять он возле окна. Вышла на улицу, шмель сел мне на плечо. Я, конечно, испугалась, думала, укусит. А он сидит себе мирно. Тогда я и говорю ему: «Мама, я знаю, что это ты пришла помочь мне, спасибо тебе, дорогая». Шмель поднялся и улетел, у меня к утру состояние улучшилось немного. Не знаю, что и думать, видно, права была старушка.

Татьяна Николаевна Кирискина, Гуково, Ростовская обл.

Ребёнка спасла фотография

Обычное новое фото в семейном альбоме насторожило молодую маму. Она обратила внимание, что у сына абсолютно белый зрачок на одном глазу.

Что это — вспышка от фотоаппарата или нечто более серьезное? Она отнесла фотографию педиатру, убежденная в том, что с малышом что-то не то. Ребенок вел себя совершенно нормально, он был веселым и довольным, и врач не захотел слушать женщину, когда она показывала снимки. Пришлось самой обращаться в онкологию. Оказалось, что мальчик уже ничего не видит левым глазом, потому что в этом месте выросло три опухоли. Еще бы чуть-чуть и ребенок полностью бы ослеп. Глазная опухоль ретинобластома относится к очень редкому виду рака. Каждый год в России им заболевают не более 80 детей. Если опухоль обнаружить вовремя, то ребенка можно спасти.

Ёшкин кот!

Гигантскую селедку длиной 3,65 м обнаружили у побережья Швеции. Сначала люди подумали, что это большой кусок пластмассы, но потом заметили глаза. Подобные селедки живут на больших глубинах, примерно на 1 тысяче метров.

Единственное бессмертное существо на земле — медуза турритопсис нутрикула. Она способна многократно омолаживать себя, возвращаться из взрослой стадии медузы к детской, и так до бесконечности.

Самую дорогую в мире и полезную питьевую воду добывают в глубине океана недалеко от Гавайских островов. Морскую воду опресняют, очищают и разливают в бутылки. Перед употреблением ее нужно разбавлять обычной водой.

Завяжите боль на узел

Ведьмы, чтобы нагнать на человека болезнь, брали шерстяную нитку черного цвета и завязывали на ней узлы.

Человек, на которого напускали порчу, наступив на нитку с заговоренными узлами, обязательно спотыкался. А дальше уже все было делом случая. Если он чертыхался после этого, то тут же и подхватывал порчу. Если же не поминал нечистого, то шел себе дальше живым и здоровым.

Однако узлом можно не только беду наслать, но и исцелить человека. С помощью нитки с узлами знахари лечили различные болезни. Лихорадку, например, излечивали следующим способом: ниткой вымеряли суставы и на каждом суставе завязывали узелок. Считалось, что болезнь, связанная узелками, обязательно оставит больного. Другой способ излечения был таким: на толстой веревке навязывали девять узлов и били ею больного до... полного излечения.

У больного ребенка ниткой обмеряли голову, туловище, руки и ноги и этой ниткой завязывали маленький узелок с хлебом и солью. Узелок относили на перекресток, где и оставляли со специальным заговором. В результате завязанная болезнь передавалась ветру и уносилась им, а больной ребенок поправлялся.

От ломоты в руках и сегодня завязывают на запястье красную нитку с четырьмя узлами. Красными нитками обвязывают на всякий случай руки и ноги и от порчи.

Из почты «Айболита»

Узнав, что девочка беременна, мать избила её, наговорила гадостей — и дочка повесилась

Здравствуйте, мои дорогие! Скучаю и с нетерпением жду ваших писем, газетные друзья и подруги. Каждому номеру «Айболита» радуюсь, как желанному гостю. Вот решила написать о грустных, но поучительных случаях. У моей знакомой забеременела 15-летняя дочка. Как повела себя эта женщина? Избила девочку, наговорила всякой гадости — и легла спать. А утром дочь нашла повешенной. Единственная дочь была, и жили не бедно, могли бы воспитать малыша. Ну и что? Похоронили дитя, остались одни. Легче стало?! Не нашла мать слов для попавшей в беду дочки, не поддержала ее, не поняла...

Второй случай произошел вслед за первым. Мать-одиночка воспитала дочь. От отца остался хороший дом, есть где жить, в достатке могла бы воспитывать внучонка. Так нет же! Услышав, что дочка беременна, стала орать на нее так, что слышали все соседи, и бить скалкой. Причем эту девушку жених не бросал, готов был жениться, даже приехал с деньгами, которые сам заработал. В итоге расстроили женитьбу, девочка отравилась, а парень сильно изранил себя и тоже скончался. Ему было всего 20 лет, его беременной девушке 17. А если бы старшие поддержали молодых добрым словом, то и они бы жили, и их детки.

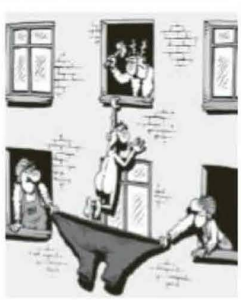
Случились эти трагедии в одном селе. Я тогда своей дочери сказала: «Голову не теряй, но если случится такое, скажи мне. Воспитаем...» Я не считаю позором забеременевшую девочку, это радость всем. Пусть живут люди и плодятся. Бог дает жизнь всем. Любите своих дочерей не только, когда все идет по плану, но и когда жизнь выбивает их из колеи, тоже любите и держите около себя. Не скупитесь на добрые слова, им и так тяжело. Не стыдитесь случившегося, сделать ошибку может каждый, гладко ни у кого не бывает. Нередко родители заставляют своих дочерей отказаться от дитя, бросить его в роддоме. И бросают. У нас такое случилось у соседей, да вовремя спохватились, забрали внуков из больницы. Сейчас все счастливы, душа радуется, глядя на них. А ведь почти сделали непоправимую глупость. Любите друг друга! Бог вам в помощь!

Елизавета Ч., Пензенская обл.

Борюсь с болезнями изо всех сил. Но в свой адрес слышу: «Хватит притворяться!»

Здравствуйте, мои дорогие и любимые читатели «Айболита»! Вы — мои друзья и мои учителя. В ваших письмах я нахожу поддержку и помощь. Не находя поддержки у своих родственников, я хватаю ручку, листок и конверт и пишу вам, когда нет выхода, когда тоска берет в тиски, когда плохо со здоровьем. А родственникам только стану говорить о своих болячках, меня тут же перебивают: «Сами еле живы, еле дышим...» Понимаю. Сочувствую всем. Выслушаю... Чем могу — помогу. Но меня ни одна живая душа не хочет услышать. А меня с работы увезли на «скорой» и сразу дали II группу инвалидности. Ходить трудно, пройду 5 метров — давление поднимается до 260/140, пульс за 140 ударов. Ноги немеют, сердце сжимается, сил нет терпеть. До последнего ходила на работу. Боролась и борюсь с болезнями. Но в свой адрес слышу: «Хватит притворяться! Ходи больше. Двигаться надо». А я и двигаюсь, плашмя не лежу, хоть и перенесла два инфаркта, к тому же диабет, артрит. Ноги почти не ходят, с трудом их передвигаю, вся потная становлюсь, от боли мочусь. Хочу быть здоровой, не сдаюсь. По возможности занимаюсь зарядкой и обливаюсь утром и вечером холодной водой. В доме у меня чисто и уютно — убираю, стираю. Сижу с внучкой и двумя внуками, они у меня ухоженные и сытые. Люблю стряпать и играть с ними. Сама решаю все проблемы. Вот так и живу. Не судите, люди, других, не судимы будете. Умейте не только жаловаться, но и слушать. Не топчите слабого и нищего, чтобы самим на это место не встать. Учитесь сочувствовать и уважать других. Вот я нашла утешение в газете. Читатели «Айболита» — добрые и умные. Бог всем в помощь, желаю здоровья!

Валентина К., с. Вирга, Пензенская обл.



■ ЕСТЬ ДВЕ ПРИЧИНЫ,
ИЗ-ЗА КОТОРЫХ
ЖЕНЩИН БЕРУТ В ПОХОД:
ВО-ПЕРВЫХ,
ЧТОБ МУЖИКИ РОДНУЮ
РЕЧЬ НЕ ЗАБЫВАЛИ,
А ВО-ВТОРЫХ,
ЧТОБЫ ПРЯМО ИЗ ПАЛАТКИ
НЕ ПИСАЛИ.

■ ЖЕНЩИНА —
КАК ГАИШНИК: НАСТРОЕНИЕ
ИСПОРТИТ, ДЕНЬГИ
ЗАБЕРЕТ,
ФИГНИ НАГОВОРИТ,
А ТЫ ЕЩЕ И ВИНОВАТ!

Советы семейного психолога

Про любовь и картошку

«Ты меня любишь?» — спрашиваете вы любимого. Но гораздо важнее задать и получить ответ на другой вопрос: «Ты меня уважаешь?» Что делать, если ответ скорее отрицательный? Ведь нередко, страшась остаться в одиночестве, женщины позволяют относиться к себе неуважительно.

1 Во-первых, помните: у вас всегда есть защитник — это вы сами. Во-вторых, не позволяйте себя унижать. Давайте отпор всякий раз и строгим взглядом, и крепким словом, и резким поступком, если кто-то пытается задеть вас, принизить достоинство. Причем реагируйте немедленно, запоздалые протесты действуют хуже. Поэтому не ждите удобного случая сказать обидевшему вас и тем более не молчите, боясь разбудить ребенка, если муж замахнется на вас. «Не смей на меня орать!», «Еще один шаг — и между нами все кончено!» — как правило, такие угрозы отрезвляют. От вас не ждут ничего подобного? Эффект неожиданности добавит большей убедительности вашим действиям.

2 Не терпите даже из-за любви. Любовь, приправленная унижениями, горька и однажды обязательно обернется горьким разочарованием. Впрочем, не стоит обольщаться и насчет любви. Вы для мужа-тирана вовсе не объект обожания, а, скорее, «костыль» для его самоутверждения. И дорожит он вами прежде всего потому, что для поисков другого «костыля» нет времени. Да ведь не каждая захочет быть подпоркой и тренажером для издевательств. Рвите отношения: они бесперспективны и разрушительны.

3 Не верьте в раскаяние. Пусть вас не сбивают с толку его извинения: «Прости, погорячился, вспылил, сорвался. Больше такого не повторится». Повторится обязательно. Сначала стерпела, потом простила — для 99% мужчин это сигнал к тому, что и дальше можно жить по той же схеме.

4 Очертите границы. Не бойтесь показать мужчине границы дозволенного и воздержитесь от непристойных шуточек и бранных слов. Учитесь ценить себя по самой высокой мерке, тогда придет признание и со стороны.

5 Не изводите себя самокритикой. Например, вы копите раздражение на мужа, не говоря ему о том, что вас не устраивает. В итоге отношения развиваются совсем не так, как вам хотелось бы. Излейте все это на бумагу, а ниже крупно напишите: «Я могу изменить ситуацию!» Пообещайте себе: впредь сразу говорить супругу, чем вы недовольны, разумеется, тактично и брать с него слово «больше так не делать». Сам он не догадается измениться. И еще никогда не говорите при нем: «Ой, я такая нелепая и бестолковая», «Правда, я толстая?» Мужчины внушаемы и верят в то, что им говорят. «Моя жена и в самом деле толстая и глупая», — однажды решит он про себя.

6 Ищите поддержки у подруг. С юности женщины ищут надежную опору — мужское плечо. Практика же показывает: найти понимание и сочувствие у женщины проще. Почувствовать вашу боль мужчина не способен как свою, дать проверенный на личном опыте совет. Чем больше поддержки вы будете получать от своих подруг, тем меньше будете эмоционально зависеть от мужчины.

А. Е. Уткина, семейный психолог

Знаете ли вы, что...

● Девочки, которые находились в хороших отношениях с папой, влюбляются в молодых людей, похожих на отца, считают психологи. Если же вспоминают о детстве и совместных играх с папой без особой радости, то выбирают мужчин, совершенно не похожих на своих отцов.

● Работающие мамы здоровее женщин, посвятивших себя исключительно семье. Они следят за своей фигурой и не страдают ожирением. Среди домохозяек же каждая вторая имеет лишний вес.

● Меньше всего довольны своей жизнью мужчины 35-44 лет. Сорокалетние мужчины, страдающие от кризиса среднего возраста, даже более несчастны, чем мальчики-подростки. А самые счастливые — девушки, которым недавно исполнилось 20 лет, и пожилые мужчины и женщины, вышедшие на пенсию.

Кое-что об умении жить — *Прикинь на себя*

Птичка, киска, солнышко...

ЧЕМ ОПАСНЫ ДОМАШНИЕ ПРОЗВИЩА И МОЖНО ЛИ С ИХ ПОМОЩЬЮ УЛУЧШИТЬ СВОЮ СЕМЕЙНУЮ ЖИЗНЬ?

Замечено, что если женщина называет мужчину мусиком или пусиком, то он обязательно будет как маленький мальчик. Уменьшительно-ласкательное или сюсюкающее прозвище сделает его безвольным, и бывший рыцарь превратится в придаток супруги. Если же прозвище звучит как выстрел, например Жорж, Алекс или Макс, то и поведение мужчины будет совсем иным, изменится даже осанка!

Прозвища, которые мы даем своим любимым: рыбка, птичка, киска... Все это мило, но у каждой киски, птички и зайки есть оборотная сторона: в любой момент прирученный, казалось бы, человек может показать коготки, острый клюв и крепкие зубки.

Леля, Ляля, Сема, Ося, Лека...

Имя — самое любимое слово, которое каждый человек готов слушать бесконечное число раз. Кстати, желаете понравиться, называйте по имени всякий раз, а имя в уменьшительно-ласкательной форме вдвойне приятно, для многих это подтверждение любви. Люди, которые называют так друг друга, как правило, имеют близкие, доверительные отношения на равных.

Родитель — ребенок

Если ваш любимый говорит вам «моя маленькая», «крошка» или «малышка», то в его любви большая доля родительского чувства. И не удивляйтесь, если он будет не только баловать вас, но и настойчиво опекать и ревновать. Многих дам роль девочки вполне устраивает. А вот мужчина, которого зовут «мой мальчик», даже если он старше своей жены, никогда не повзрослеет и всегда будет спрашивать у женщины совета.

Муси-пуси

Мусики и пусики — это возврат в далекое детство, когда мы возились в песочнице. Что ж, если кому-то друг с другом так хорошо, что хочется в детство, где нет ответственности, чувства долга, не нужно принимать решения, планировать будущее, в этом ничего дурного, если ваши муси-пуси взаимны. Если же пусик кто-то один, то вас не минует доля либо слабохарактерного мужа, либо его жены — главы семьи.

Дорогой и милая

«Дорогая», «дорогой», «милая», «милый» — это эмоционально отдаленное, безликое обращение говорит о надежном браке, где, увы, страсти давно улеглись. Такие семьи психологи называют иллюзорными, в них муж и жена часто не любят друг друга, а копируют свои отношения с популярных сериалов.

Солнце мое

Великие люди так называли своих любимых женщин. Женщинам-солнцам можно позавидовать. Их любят искренне и ради них готовы совершать любые безумные поступки. Но браки с женщинами-солнцами длятся недолго, зато любовь бывает по-настоящему безумной.

Прозвище от фамилии

Петров — Петруша, Куликов — Кулик, Манькова — Манечка... Вот что интересно: когда чужой человек называет вас так, это воспринимается нормально. А вот склонять фамилию позволено не каждому: такое обращение говорит о близости и о том, как много вы своему знакомому позволяете.

Обзывалки

Прозвища-обзывалки только кажутся безобидными, даже если они даны в шутку. К примеру, муж, которого жена долгие годы называет свинтусом, с годами все больше будет соответствовать прозвищу. Не только в бытовом, но и в моральном плане, воздавая таким образом своей жене по заслугам. Так что хотите себе идеального мужа (жену), почаще его (ее) хвалите, при желании найдется за что. И прозвища подбирайте соответствующие.

Просто имя

В тех семьях, где супруги зовут друг друга по имени, отношения крепкие. Есть и такие семьи, где супруги друг друга никак не зовут. Если имя и произносится, то только при чрезвычайных обстоятельствах — например, чтобы окликнуть супруга на большом расстоянии или в толпе. Эти браки наиболее конфликтные. Супруги нередко видят друг в друге соперников.

ОЧЕНЬ ВАЖНО ОТЛИЧИТЬ ЧЕЛОВЕКА С ВНУТРЕННИМ СТЕРЖНЕМ ОТ ЧЕЛОВЕКА С ШИЛОМ В ЗАДНИЦЕ.

Стихи наших читателей

О ПОСЛОВИЦАХ, ЛЮБВИ И СЧАСТЬЕ

Любовь приходит и уходит,
А кушать хочется всегда.
Любовь приходит и уходит...
Ох, как пословица права!
Не ройте яму вы другому,
Пословица кричит нам вслед.
Мы роем, и идем мы к дому,
И тянем вереницу бед!
Не выметай ты сор из дому
И ссоры ты не обретешь,
Не плюй в колодец ты
другому,
Ведь сам не раз еще
попьешь...
В глазах ты не ищи соринки,
Когда по лесу ты идешь...
Не надо осуждать другого,
Быть может, счастье ты
найдешь.
На те же грабли наступаем
И снова их мы поднимаем.
Пословица твердит опять —
Не надо снова наступать!
Мы входим в реку дважды,
трижды,
Забыв библейские слова,
Снимаем мы с себя одежды,
Забыв, что заповедь права!
В чужие сани не садись ты,
А то уедешь не туда...
И баба с возу, чтоб полегче,
Пословица опять права.
Пословиц много знаем
разных,
Они от предков нам даны.
Почаще применять их надо,
И будут радостнее дни.

Людмила Урсу,
Воронеж

ВОТ И ТЕПЛА УЖЕ НЕТ...

Алые гроздья рябин
Снег засыпал неумело.
В осени этой несмелой
Что-то от старых картин,
Что-то от дальних дорог
И колокольни церковной.
Падает мне на порог
Первый снежок
подмосковный...
Я перепутаю дни —
Сумерки станут длиннее,
На опустевших аллеях
Снова зажгут фонари.
Вот и тепла уже нет,
Вдаль его ветер уносит,
Значит, кончается осень,
Это обычный сюжет.

Евгения Вирыч,
Полярный,
Мурманская обл.

ТЫ НЕ ЗВОНИ, Я БОЛЬШЕ НЕ ВЕРНУСЬ...

Мы бережем страницы
прошлых лет,
Закрыта книга, и обложка
запылилась,
У этой книги
продолженья нет,
Ты знаешь сам, во что
все превратилось.
В печали или радости
прожили —
Уже не важно, и не нам
судить,
С тобою мы сынишек
народили,
Их будем вместе мы любить.
Ну а любовь, что сердце
согревает,
Мы потеряли, и ее нам
не найти,
Мы не спасли, и каждый
понимает,
Что чувствам снова
не прийти.
Один лишь шаг, чтоб
отпустить,
Забыть и навсегда
расстаться,
Один лишь шаг, чтоб
нам людьми остаться.
Уже не муж и вовсе не жена,
Мы исписали все страницы,
И ты один, и я одна...
Осталось лишь проститься.
Ты не звони, я больше
не вернусь,
Пришла пора поставить
точку.
Я только тихо молча
улыбнусь,
Дописывая эту строчку.

Анастасия,
Алтайский край

Сломалась...

ИСПОВЕДЬ ЖЕНЩИНЫ, УСТАВШЕЙ ОТ ЕЖЕДНЕВНОЙ БОРЬБЫ ЗА СВОЕ СЧАСТЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ДЕТЕЙ. ПОКА ЕЕ СПАСАЕТ РАБОТА И... ПЬЯНСТВО.

Перестройка сильно ударила по мне. Жила в Казахстане, была стабильность: квартира, работа, муж, хотя и гражданский. В одночасье мы обнищали: сгорели деньги в банке. Продали квартиру, мебель буквально за гроши и уехали в Россию. Мама жила в деревне, работы не было. Ринулись в ближайший город: работу без городской прописки не дают. В общем, топтание на месте. Поехали на север, но и там приезжие не нужны: платили за одну и ту же работу вдвое, а то и втрое меньше. Опять же бешеная квартплата. Муж заболел раком. Половина накопленных денег ушла на операцию. Врачи запретили жить на севере и вообще работать — уехал к своей маме назад в Казахстан. А у него ни детей, ни плетей. У меня же двое уже взрослых детей, живущих с мамой в деревне. Всех замучила нищета.

Помыкалась так 8 лет, немного накопила денег, решила где-нибудь купить домик. Думала, выйду замуж, муж будет работать, а я заниматься огородом, домом, хозяйством. Очень люблю землю, цветы, шить, вязать. Купила небольшой домик в Сибири. С мужичком познакомилась. Да не тут-то было: муж не прочь полежать на диванчике да пивко попить. Мама заболела — устала. Дочь не по тому пути пошла: сошлась с человеком на 20 лет старше нее, думала, он ее обеспечивать будет, а он ревновал да бил. Сын закончил 11 классов, устроила его в училище. Дочь после очередного избиения год была на инвалидности. В селе работы нет. Я бросила мужа, заняла денег на дорогу. Думаю, поеду в ближайший город, хоть домработницей к кому-нибудь устроюсь, лишь бы детям помогать. По профессии я воспитатель детсада, но работала по специальности всего 14 лет, а дальше в основном продавцом. Приехала, купила газету, нашла объявление: «Требуется женщина убирать и готовить 4 раза в неделю». Обрадовалась, нашла, доехала. Да, устраиваю, но жить нужно отдельно. А я в городе только проездом была, домик подешевле искала по объявлениям. Вышла на улицу — осень, дождь, а у меня одежда и обувь так себе. Стараюсь что-то в дом купить, а себе ладно, обойдусь. Стою и плачу. И не поверите: как в сказке, выходит пожилая женщина из подъезда, подошла ко мне: «Что плачешь?» — «Я, — говорю, — из села приехала работать. На работу берут, а жить негде». Она говорит: «Идем ко мне, мы с дедом сдаем комнату». Пришли, я все рассказала о себе, о своих проблемах. В общем, взяли они меня к себе жить в долг. Повел дед меня за угол в магазин, там объявление висело, что нужен продавец. А у меня ни санкнижки, ни денег. Но мир не без добрых людей. Через 2 дня, съездив за вещами, стала работать в магазине продавцом, подрабатывать уборщицей и жить в долг.

Дай Бог бабушке здоровья, а деду царство небесное — умер он год назад. Стала им как дочка родная, хотя дети были и у того, и у другого. Только за квартиру им платила, а питались вместе. Сын закончил училище, работы нет. Решила всех к себе в город позвать жить. Дочь к тому времени замуж вышла, но муж через 2 года ушел к ее подруге: детей очень хотел, а у дочки не получалось. Она хотела руки на себя наложить. В общем, решила я детей спасать. Устроились они работать на тот же рынок, где и я. Жили все у стариков, благо трехкомнатная квартира. В домик же наш пустили квартирантов. В армию сына не взяли из-за астмы. Он на рынке работал в мясном отделе: тяжело — тушу разрубит, ингалятором подышит и дальше. Квартиранты наши, молодая пара, разбежались: она ушла, он запил. Трубы разморозились, мебель растащили, окна разбили. Ходила я к судье, к юристу. Сказали, что проще продать будет. Нашелся покупатель, правда, за бесценок. Опять осталась я без ничего, и дети мои тоже. Познакомлюсь с кем, как узнают, что живу на квартире, сразу нравиться перестаю. Вот вам и моя мечта розовая о доме с садом. Умру — и детям ничего не достанется.

Переживания на почве любовных страстей могут буквально разбить сердце. Ученые подсчитали: у людей, испытывающих такие проблемы, на 50% выше вероятность инфаркта и инсульта, чем у тех, кто доволен семейной жизнью.

Думаю, будь что будет — дам в газету объявление, напишу всю правду о себе. Из всех газет выбрала вашу — «Айболит». Написала, что нет жилья и что очень устала от предательства. Писем было очень много — и серьезных, и несерьезных. Поклялась себе: буду верной женой любому, лишь бы крыша своя над головой. Дело в том, что дед был гражданским мужем бабушки, она его сильно любила, а он сильно любил нас. Но у сына бабушки подрастала дочь, и однажды нам пришлось бы снова искать квартиру. Да и трудно уже стало всем вместе: дети взрослые, им бы свои семьи завести. Дочь начала встречаться с парнем из того села, где мы жили, но у него ни жилья, ни профессии — шабашил где придется. Зачастую без денег, за ее счет жил.

Так вот, сначала выбрала три письма, переписывалась 8 месяцев. Потом выбрала одного, звал, но я не ехала — все боялась. Выбрала другого, без детей, живет в своей квартире с матерью. Он инвалид по зрению, но подрабатывал на своей машине. Матери не боялась. Всегда думала, что у меня хороший характер. Я на работе со сварливыми покупателями работала, с бабушкой чужой прожила 3,5 года, из них 2 года со всей моей семьей.

Переписывались 8 месяцев, но ехать не спешила. Я в каждом письме писала, что у меня ничего нет — только дети, но не гнушаюсь никакой работы. И матери по телефону прямо сказала, что мне нужно жилье: «Я буду работать, ухаживать за вами, а вы пообещайте относиться ко мне, как к настоящей невестке». Встретили меня хорошо, я понравилась, эти люди мне тоже понравились. Муж сделал мне временную регистрацию. Через 2 недели я уже работала продавцом. А дома мыла, стирала, шила. События не торопила, видела, что мужу хорошо со мной. Но свекровь стала цепляться по всяким мелочам, о которых я даже подумать не могла. Оказывается, тюбики с кремами, зубными пастами по мере их расходования нужно подворачивать и тому подобное. Через 3 месяца муж предложил расписаться. И что тут началось! Оказалось, что свекровь, прежде чем согласиться на мой приезд, потребовала, чтобы он поклялся, что никогда со мной не распишется. Нужно отдать моему мужу должное — все мне рассказал. Мы тайком расписались, но свекровь узнала, и началось! Она поливала меня грязью, обзывала, приходила на работу, писала письма прокурору, в милицию нас вызывали. Она проклинала и меня, и своего сына. Не знаю, как это пережили! Пытались помириться с ней, но это было на неделю-полторы. Потом племянница приехала — угрожала, что подсыплет мне наркотики. Казалось, весь город знал, какая я пройдоха. Через год уехала, но через месяц снова вернулась, чтобы забрать мужа и уехать куда подальше!

Я так хотела этого! Но сейчас сломалась. Не хочу ничего. Дочь наконец-то забеременела, родила девочку и живет с нами. Явился и зять, толком нигде не работает. Приехал и сын мой, у него ничего с работой не получается. Свекровь по своей воле ушла в дом престарелых. Как будто все хорошо, но почему-то у меня нет сил. Мы с мужем очень часто напиваемся, и я так думаю, даже спиваемся. Не хочу жить, не хочу ничего делать, ничего неинтересно, от всего устала. Единственная радость — это моя работа. Да, она тяжелая, я продавец. На работе не пью, две недели работаю, а потом неделю страшно пьем. Пьет с нами и сын. Неделю отходим, и снова я работаю. Муж не работает, получает пенсию, говорит, ему хватает. Тяну всех, устала, хочу умереть. Стала сильно болеть, но в больницу ложиться не хочу. Не хочу одеваться, иногда не хочу видеть ни сына, ни дочь, зятя ненавижу (за пять лет он не дал дочери ничего). Нет подруг и нет на них сил. Хочу только лежать и читать газеты, книги. Что делать, подскажите, что со мной? Мне обидно за дочь, за внучку. Дочь с зятем живут на детское пособие и, что можно, тянут с меня. Отказать не могу и мучаюсь. Что я в своей жизни сделала не так и продолжаю делать? Помогите!

Галина, Ростовская обл.

Называем адрес

За суперженой надо ехать к таджикам

В Таджикистане появилась фабрика невест. Из них готовят супerневесток и идеальных жен.

Считается, чтобы обрести семейное счастье, необязательно учиться на собственных ошибках, надо просто пройти курсы и подготовиться заранее к подводным течениям семейной жизни. За воспитание образцовых жен, которые станут мечтой любого мужчины, здесь отвечают профессиональные психологи, кулинары и свахи. Почему воспитанием девушек на выданье не занимаются, как прежде, родители? Потому что у них просто не хватает времени учить своих дочерей простым вещам. К сожалению, многие молодые девушки не знают элементарных вещей: как совместить работу с домашними заботами и при этом выглядеть как модель. Так вот на занятиях их учат: хочешь работать, надо вставать спозаранку и до восхода солнца успеть приготовить еду на целый день, постирать, а потом с улыбкой встретить просыпающегося мужа. Счастье, конечно, когда муж понимающий попадается и помогает по хозяйству, но это бывает нечасто. Поэтому для сохранения семьи необходимо потерпеть и потрудиться.

Есть маленькие секреты, о которых должна помнить любая женщина. Пришел муж с работы — надо накормить, выслушать, не нервировать, перестирать одежду, выгладить и лишнего не говорить, а еще под горячую руку не попадаться. На курсы, рассчитанные на суперневесток, ринулись и замужние женщины, которые хотят укрепить брачные узы. Обучение на таджикской фабрике невест стоит 140 долларов.

P. S. Традиционно в таджикской семье мужа для дочери выбирают родители, при этом согласие невесты на свадьбу необязательно. Считается, что старшие знают, что лучше для молодых, и спорить с ними не принято. Ну а если девушка окончит такие курсы, цены ей не будет!

■ КАКОЙ ЖЕ УМНОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ЖЕНА, ЧТОБЫ МУЖ НЕ СОМНЕВАЛСЯ, ЧТО ОНА ДУРА.

■ ДВУМ ДЖЕНТЕЛЬМЕНАМ ВСЕГДА НАЙДЕТСЯ О ЧЕМ ПОГОВОРИТЬ. ДВУМ МУЖИКАМ ВСЕГДА НАЙДЕТСЯ, ЗА ЧТО ВЫПИТЬ.

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
ПОСЛЕ ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ, НЕВРОЗОВ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, ЭПИЛЕПСИИ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ШИЗОФРЕНИИ, АЛКОГОЛИЗМА
т. (4732) 47-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ.

ЗА ЗДОРОВЬЕМ – В ПЯТИГОРСК!
Вы устали от болезней и лекарств? У вас уже нет сил ходить по различным специалистам в поисках здоровья? Проблемы со здоровьем детей?
Доверьтесь 30-летнему лечебному опыту врача для всей семьи.
ЖИДКОВ ЮРИЙ ПЕТРОВИЧ
врач высшей категории, гипнолог, психотерапевт, иглотерапевт
ПРИГЛАШАЕТ на лечение всех, кто страдает от множества болезней.
НА ЛЕЧЕНИЕ принимаются ВЗРОСЛЫЕ и ДЕТИ с 6 лет:
✔ с неврозами, стрессами, депрессией, страхами, бессонницей, вегетососудистой дистонией, невритом лицевого нерва, нервным тиком, заиканием, энурезом;
✔ различными болями: головными, ревматическими, артритными, мышечными, в спине и суставах, с онемением рук и ног;
✔ заболеваниями желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, эндокринной и мочеполовой систем, гинекологическими, дыхательных путей, в т.ч. бронхиальной астмой, хроническим бронхитом, аллергией, частыми простудами, ринитом, гайморитом, панкреатитом, циститом, простатитом, гастритом, гипертонией, одышкой;
✔ избавление от табакокурения, лишнего веса, игромании.
Специализированная ДЕТСКАЯ группа по лечению неврозов, страхов, заикания, энуреза, нервных тиков – 1 НОЯБРЯ в 9.00. ЗВОНИТЕ! 4 и 5 ноября - рабочие дни.
Курс лечения взрослых и детей — 10 рабочих дней.
Проживание в санатории, пансионате или частном секторе.
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
Обращаться: г. Пятигорск, сан. «Тарханы», лечебный корпус, каб. № 21. Консультации ежедневно в рабочие дни: тел. 8 (8793) 36-34-70 – с 12.00 до 15.00, тт. 8 (909) 757-06-14, 8 (918) 773-02-38 – с 9.00 до 21.00, без выходных

Стихи наших читателей

Женщин полных я боюсь, в этом честно признаюсь

53 года, рост 183 см, вес 83 кг. Беру пример с В. К. Красовой из Воронежа («Айболит» №19 за 2010 г.) и хочу разместить свое объявление о знакомстве в стихах.

Мне понравилась статья:
«Дача есть. Нет мужичка».
Мужичка? Так это мало,
«Мерседес» еще впридачу,
Добираться как на дачу?
У меня есть предложенье,
Выношу на обсужденье.
Может, будет
все в стихах
Объявления писать?
Жду письмо от поэтичной,
Если можно, симпатичной
И веселой, очень скромной
И, конечно, чистоплотной.
Если можно, без детей,
У меня их тоже нет.
Если женщина умна,
То меня поймет она.
И какая уж хозяйка —
Это мне совсем не важно.
Важно, чтоб была душа
И собою хороша.
Женщин полных я боюсь,
В этом честно признаюсь.
Вес нормальный,
рост высокий,
Сам подтянутый
и стройный.
Молод я душой и телом,
Хоть уже прожил полвека.
Есть секрет,
как не стареть,
Мне его оставил дед:
Оптимистом быть
стараюсь,
Начинаю день с зарядки,
Душ контрастный —
это кайф,
Пью отвар из многих трав.
И большой любитель бани:
Веник, пар и снова травы.
Натираюсь я травой,
Ну а мед само собой.
В ледяной воде купаюсь
Или снегом обтираюсь.
Тело нежное, как шелк,
Никаких морщин потом.
Хоть зарплата небольшая,
В коллективе уважают.
Денег много —
тоже плохо,
Начинаешь жить без Бога.
И, конечно, не святой,
Человек, как все, простой.
Иногда храм посещаю,
Есть ли Бог? — ответ
не знаю.
С мамой я живу сейчас,
Это временно пока.
И без женщины мужчине
Трудно жить в быту
и в мире.
Возле дома огород
И фруктовый сад растет.
Нам всего вполне хватает,
С рынка редко покупаем.
Небольшой и город мой,
Мирно в нем народ живет.
Утром крики петухов,
Сахар делает забод.
Все поведал о себе,
В моей жизни сказки нет.
Дом, работа, суета,
Радость может
быть одна,
Когда рядом есть жена.
Жизнь скучна, однообразна,
И порой она ужасна.
Не с кем выпить даже чай
Или просто поболтать.
И всем женщинам России
Я стихи пишу впервые.
И, конечно, вам решать,
Стоит дальше мне писать?

Николай Иванович Боцвенчук, д/в, ул. 31, Изобильный, Ставропольский край, 356140

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

37 лет, рост 175 см, вес 75 кг, по гороскопу Близнецы, характер мягкий, уравновешенный. Познакомлюсь с русской женщиной 25-40 лет, инвалидом II-III группы, не склонной к полноте, без жилищных проблем.

Евгений, а/я 12, г/п, Нальчик, 360024

***

43 года, рост 175 см. Есть жилье и работа. Был женат, воспитываю двоих сыновей 12 и 13 лет. Познакомлюсь со скромной женщиной 25-35 лет, без вредных привычек, можно с ребенком, проживающей на Северном Кавказе.

Алексей Соколов, д/в, п/уд. 000192, Черкесск, КЧР, 369000

***

53 года, рост 175 см, вес 75 кг, вдовец, инвалид I группы (нет ноги), вредные привычки в меру. Спокойный, веселый, хозяйственный. Высшее военное образование. Обслуживаю себя сам. Занимаюсь хозяйством, люблю готовить, дом содержу в порядке. Устал от одиночества. Хочу любить и быть любимым. Ищу добрую и надежную спутницу жизни подходящего возраста, можно инвалида, дети не помеха. Согласен на переезд.

Евгений Иванович Милкин, ул. Зеленый Уголок, 6, с. Глазок, Мичуринский р-н, Тамбовская обл., 393734, тел. 8-953-720-53-92

***

55 лет, рост 163 см, вес 65 кг, без вредных привычек, высшее образование. Познакомлюсь с одинокой, спокойной, привлекательной, чистоплотной женщиной. Если больная — вылечу. Встречу как родную. Жду письмо с фото.

Илья Васильевич Орехов, д/в, г/п, Йошкар-Ола, Марий Эл, 424000

***

56 лет, рост 172 см, вес 85 кг, инвалид III группы. Одинокий, спокойный, добрый, без вредных привычек. Живу в частном доме, не богат. Для серьезных отношений познакомлюсь с одинокой, доброй, ласковой, серьезной и понимающей женщиной, согласной на переезд ко мне. Инвалидность III группы не помеха. Аферистов и из мест лишения свободы прошу не беспокоиться.

А. Н. Рудаков, д/в, г/п, Зеленокумск, Ставропольский край, 357910

***

58 лет, вдовец, инвалид II группы, без вредных привычек. Готов окружить заботой, поддержкой женщину-инвалида, желательно жительницу Аткарска, Саратова или Пензы.

Геннадий Тимофеевич Аистов, д/в, Калининск, Саратовская обл., 412484

ЖЕНЩИНЫ

31 год, ласковая, нежная, не курю и не пью. Есть ребенок. Люблю готовить и печь. Надеюсь познакомиться с нежным, заботливым, порядочным, ответственным, непьющим, работящим мужчиной с чувством юмора. Аферистов и из мест лишения свободы прошу не писать.

Тамара Дмитриевна Волкова, д/в, Горячий Ключ, Краснодарский край, 353292

***

33 года, инвалид III группы, работаю. Воспитываю сына-подростка, веду здоровый образ жизни. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной, брюнетом, возраст в разумных пределах, можно работающим инвалидом III группы, без вредных привычек. Желательно фото.

Екатерина Коновалова, д/в, п/п 1206 018471, Астрахань, 414029

***

У меня есть замечательная подруга. Муж оставил ее беременной с маленьким ребенком и ушел к другой женщине. Несколько лет она живет одна с мальчишками. Боится знакомиться, но если придет письмо от хорошего мужчины, то, я думаю, она ответит. Моей подруге 43 года, по гороскопу Водолей, приятной внешности, высокая, стройная, спокойная, стеснительная, уравновешенная, надежная женщина без вредных привычек. Верю, что встретится мужчина, которому нужна добрая, светлая, верная подруга жизни, желательно из Алтайского края.

Анна, а/я 40, Заринск, Алтайский край, 659100

***

46 лет, инвалид III группы (глухонемая), добрая, веселая, трудолюбивая. Ищу хорошего, серьезного мужчину 46-50 лет, инвалида III группы (глухонемого или слабослышащего).

Марина, Волгоград, тел. для SMS 8-917-643-48-53

***

49 лет, рост 165 см, вес 76 кг, симпатичная, порядочная, образованная. Для серьезных отношений познакомлюсь с надежным мужчиной 49-55 лет, без вредных привычек, интересным в общении, желательно из Краснодарского края. Жду писем. Приезжайте в гости.

Галина Анатольевна Долованева, д/в, п/уд. 20542159, Тараз, Казахстан, 080007

***

56 лет, рост 170 см, вдова, не пью, не курю, хорошая хозяйка. Здоровье не очень хорошее, но в нашем возрасте это уже норма. Хотелось бы на старости лет найти друга, на чье плечо можно опереться. Надеюсь познакомиться с порядочным мужчиной до 70 лет, непьющим, не судимым и не альфонсом.

Галина Алексеевна Сизова, д/в, п/уд. 051366, Тетюши, Татарстан, 422370

***

59 лет, рост 160 см, вес 78 кг. Я из Грозного, осталась обездоленной. Не теряю надежды встретиться с порядочным и надежным мужчиной 60-75 лет, с которым можно прожить оставшиеся годы, деля горе и радость пополам. Если ответите, подробности напишу в письме или расскажу при встрече.

Ольга Александровна Пчеленко, д/в, пос. Зимняя Ставка, Нефтекумский р-н, Ставропольский край, 356872

***

59 лет, рост 157 см, вес 65 кг, вдова, по гороскопу Рак. Я обычная, добрая, энергичная женщина, которой очень хочется семейного счастья. Муж умер давно. Детей растила одна, больше так замуж и не вышла. Дети самостоятельные. Родилась я в Башкирии и жила там несколько лет, по национальности татарка. Живу уже много лет на Алтае. Надеюсь встретить простого, надежного мужчину без вредных привычек, чтобы прожить нам друг для друга отведенные судьбой годы.

Фаина Арсланова, д/в, п/п 0103 037608, пос. Благовещенка, Благовещенский р-н, Алтайский край, 658670

***

60 лет, рост 160 см, вес 90 кг, вдова, шатенка, без вредных привычек. Медицинский работник, без жилищных проблем. Добрая, отзывчивая, чистоплотная, не брюзга и не зануда. Дочь и сын устроены в жизни, свои семьи, живут отдельно. Я осталась одна 15 лет назад. Бывают моменты, хоть вой от одиночества! Боюсь, когда попросят уйти с работы... Что я буду делать, чем заниматься? Ведь в квартире нечего делать, это в частном доме много работы. Надеюсь встретить хорошего, добропорядочного, честного, отзывчивого мужчину, не обремененного детьми, непьющего, несудимого и не альфонса. Моя самая большая зависть, когда пары доживают вместе до глубокой старости, а мне Бог этого не дал. Пустота в душе...

Р. М. Гареева, д/в, пред. трансп. карты 290, Казань, Татарстан, 420054

И что это вы, женщины, на мужчин озлобились! Час и так мало!

Не хочу называть имен, думаю, что эти барышни и сами себя узнают. Зачем на мужиков бочку катите? На себя посмотрите! В одном из номеров «Айболита» было опубликовано письмо, в котором женщина унизила буквально всех мужчин. А вы не подумали, милочка, о том, что это вы такая «хорошая», раз мужики попадаются гнилые. И кажется мне, что все женщины, которые бурчат, кричат, ругаются, обвиняют мужчин во всех своих бедах, несчастны, а несчастны потому, что им не хватает секса. Я не озабоченный, но ведь на самом деле ни одна женщина не будет радоваться жизни, если рядом нет мужчины. Мой совет всем дамам, которые готовы мужиков в порошок стереть и при этом пытаются найти среди нашего брата «принца» — ищите не мужа, а хорошего любовника! Может, тогда злобы у вас поубавится!

Аркадий Николаевич Яковлев, Хабаровск

Ёшкин кот! *Думай, думай*

Отдохнул у нас дедушка Скориков неделю, отъелся и... исчез

Исчез не прощаясь. А вместе с ним исчезли дорожная сумка, постельное белье, полотенца, ложки...

Всегда обращали внимание на рубрику «Приютим», искали для себя одинокого пенсионера без жилья. Живем с мужем в большом доме на берегу залива. Оба пенсионеры, муж продолжает работать, я дома. Здоровье неважное. Дом большой, со всеми удобствами. Для человека без жилья есть летняя кухня из трех комнат с паровым отоплением, канализацией, мебелью. Все есть, вплоть до мелочей — приезжай и живи. Одно требование: не воровать, не лгать, не злоупотреблять спиртным, помогать по хозяйству. Огород мизерный, 1 сотка, сад большой. Хотелось доверять этому человеку настолько, чтобы можно было со спокойной душой лечь в больницу, поехать в санаторий. Искали доброго друга, члена семьи. Написала примерно 30 писем, но бедные бездомные, все как один, хотели унаследовать жилье, получше устроиться, побольше получать.

Один из таких «обиженных судьбой» убил все надежды и веру в хорошее. Он назвался постоянным корреспондентом «Айболита», зовут его Григорий Дмитриевич Скориков. Писал нам жалостливые, слезные письма, что живет при церкви, остался без жилья... Пригласили. Приехал. Войдя в дом, снял грязные носки, бросил на ковер. Мы были ошеломлены, промолчали, но подумали: «Что же будет дальше?» Предложили принять душ, пообедать. Дедушка кушает только ложкой, издавая при этом дикие звуки: хрюканье, чавканье. Что такое молоток, так называемый плотник и животновод понятия не имеет. Остается только догадываться, где он провел свою жизнь.

Отдохнул у нас дедушка Скориков неделю, отъелся и, не прощаясь, исчез. А вместе с ним исчезла дорожная сумка (грязный старенький рюкзачок оставил нам на память). Прихватил постельное белье, махровые полотенца, хохломские ложки. Взял все, что понравилось. Наговорил от нас по межгороду, нам пришлось оплатить это «удовольствие»... Перед приездом к нам дедушка Скориков ездил свататься к Любе из Армавира. Уезжая, прихватил калькулятор. Вот такие они, божьи одуванчики.

Люди, запомните эту фамилию: Григорий Дмитриевич Скориков! Будем рады, если удастся кого-нибудь уберечь от разочарований и такого знакомства.

Людмила Викторовна Буровихина, с. Круглое, Ростовская обл.

К читателям

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ. ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕПРИЯТНОСТЕЙ В ПИСЬМАХ О ЗНАКОМСТВЕ ОЧЕНЬ ПРОСИМ УКАЗЫВАТЬ НА КОНВЕРТЕ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ» (Д/В) ЛИБО НОМЕР А/Я. ВСЕ ПИСЬМА **С ДОМАШНИМИ АДРЕСАМИ, ТЕЛЕФОНАМИ, А ТАКЖЕ С ПОМЕТКОЙ «АДРЕС В РЕДАКЦИИ» НЕ ПУБЛИКУЮТСЯ. В РЕДКИХ СЛУЧАЯХ МЫ ДЕЛАЕМ ИСКЛЮЧЕНИЯ. ВСЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ О ЗНАКОМСТВЕ ПУБЛИКУЮТСЯ БЕСПЛАТНО.**

Спасибо!

Я ПОЛЮБИЛ ЕЁ ВСЕМ СЕРДЦЕМ

После того как мое письмо о знакомстве было напечатано в «Айболите», мне написала девушка из города Тырныауз, Кабардино-Балкарской Республики. Зовут ее Виктория, она работает парикмахером. Вроде бы и расстояние между нами было большое, но оно не оказалось помехой. Она очень красивая, добрая, нежная. Я полюбил ее всем сердцем и поехал за своей судьбой. Сейчас мы вместе. Дай Бог счастья всем людям на Земле! Люди, не отчаивайтесь, ищите свою любовь! Она есть.

Сергей, Ставропольский край

СПАСИБО ЗА СЧАСТЬЕ, «АЙБОЛИТ»!

Господи, как я счастлива! Готова поделиться своими чувствами со всеми читателями газеты, благодаря которой я нашла своего любимого мужчину. Никогда не думала, что, будучи инвалидом, передвигаясь с трудом на костылях, смогу выйти замуж! Было все: и белое платье, и машины, и праздничный вечер... Пишу и плачу, ведь не написала бы мама в газету за меня объявление о знакомстве, я бы никогда не повстречалась со своим Вадимом. Он тоже на группе по инвалидности. Но какое это имеет значение, если в сердце живет любовь? Дай Бог всем читателям любви!

Оксана Петренко, Новороссийск

Не навреди

Какой бюстгальтер выбрать?

Задача бюстгальтера не только придавать груди соблазнительные формы, но и правильно поддерживать ее, не нарушая микроциркуляцию крови.

Для выбора бюстгальтера важно учитывать, насколько широко или близко разведены железы. Обратите внимание и на симметрию. Небольшая асимметрия груди не считается отклонением. Обычная причина асимметрии — сколиоз, когда одно плечо выше другого. В этом случае очень важно, чтобы длина бретелей могла регулироваться. И еще, левая грудная железа бывает чуть крупнее правой.

* Бюстгальтеры бывают с одним, двумя или тремя швами на чашечках и бесшовными.

* Выбирать бюстгальтер нужно только своего размера. Он не должен оказывать какое-либо давление на грудь, бретельки не должны врезаться в тело.

* Чашечки должны охватывать всю грудь целиком, а не только ее нижнюю часть.

* Для большой груди подойдут только широкие бретели, широкая спинка, застежка с 3 крючками. Бюстгальтеры же на тонких бретельках лучше вообще не носить — они плохо поддерживают грудь, и со временем она станет провисать.

* Если грудь большая и низкая, то лучше выбирать модели с более плотной вставкой в нижней части и чашечками со швом в виде буквы Т.

* С конусообразной формой груди подойдут бюстгальтеры с горизонтальным швом — они округляют грудь.

* Для небольшой груди подойдут бюстгальтеры с чашечками, зрительно увеличивающими грудь, и дополнительными прокладками.

* Если молочные железы расположены слишком близко друг к другу, то лучше выбирать модели с вертикальным швом на чашечках.

* Если молочные железы, наоборот, расположены широко, то в этом случае подойдут модели с твердыми косточками, хорошо фиксирующими положение груди.

* Если при примерке у вас возникает хоть малейшее чувство дискомфорта — бюстгальтер вам не подходит!

На все случаи жизни

● **Чтобы ножки после педикюра выглядели идеально** в течение нескольких недель, в первые три дня после процедуры ложитесь спать в хлопковых носках, а перед этим распарьте кожу под горячим душем и нанесите густой питательный крем.

● **Несложная домашняя SPA-процедура** вернет вашим рукам мягкость и нежность. Выдавите немного крема для рук в небольшую емкость и подогрейте его на водяной бане. Нанесите на кожу и наденьте резиновые перчатки. Через 15 минут вы не узнаете свои ручки.

● **В холодильнике завалялся просроченный майонез?** Не спешите его выбрасывать. Вымойте ноги, предварительно их распарив. Нанесите на стопы слой майонеза, наденьте на каждую полиэтиленовый пакет и сверху носок и смотрите телевизор. Через 20-30 минут снимите и смойте теплой водой. Ножки станут как у младенца.

Снимите это немедленно!

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ТЕМ, КТО ХОЧЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ.

* Будьте осторожнее с черным цветом. Идеально он подходит только брюнеткам с хорошей кожей лица. Остальным черный цвет в одежде придает уставший вид, а маленькие морщинки становятся более заметными.

* Выбирайте яркие цвета — голубой и цвет весеннего неба, а также подберите украшающие вас оттенки белого. Белый цвет одежды делает свою хозяйку намного моложе.

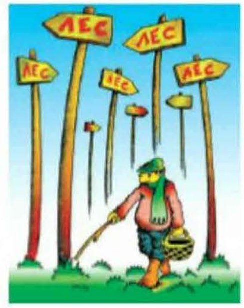
* Если вы стройны, то не прячьте фигуру от взглядов окружающих. Носите облегающую одежду, она подчеркнет изящные линии бедер и талии. Мешковатые вещи, наоборот, прибавят лет пять. Грудь должна быть четко очерчена — размытая линия прибавит возраста: поэтому носите бюстгальтеры с жесткими чашечками.

* Пиджаки, блузки, кофты и жакеты с огромным количеством деталей перегружают образ. Чем проще скроена вещь, тем моложе вы будете выглядеть.

* Будьте осторожны с блестящими материалами — они отражают свет, выявляя даже самые маленькие недостатки в макияже и на коже.

* Украшения допустимы, но в разумных пределах. Женщина, увешавшая себя множеством колец, бус и кулонов, выглядит смешно.

* Без сожаления прощайтесь с устаревшими вещами — они отслужили свой срок.



ОДНА ИЗ САМЫХ ЛУЧШИХ ДИЕТ — РЕЖЕ ОТКРЫВАТЬ РОТ.

Умываемся правильно

При сухой коже умывайтесь утром водой комнатной температуры. Она вызывает кратковременное сужение кровеносных сосудов, затем их расширение, усиливает приток крови, а это улучшает питание кожи.

Для сухой кожи полезно умывание подкисленной водой, протирание молоком, сливками, растительным маслом (не каждый день).

При жирной пористой коже умывайтесь утром прохладной водой, а вечером попеременно теплой и прохладной водой с мылом. Днем и вечером можно протирать жирную кожу лосьонами.

Хороши для умывания настои подорожника, крапивы, ромашки: залейте 2 ст. ложки смеси или каждой травы 2 стаканами кипятка, настаивайте в течение 30 минут и процедите.

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ САЛОНЫ
ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА

БЕСПЛАТНАЯ ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ НА ЗЕРКАЛЬНОМ ПЛАНТОСКОПЕ
КОРРЕКЦИЯ ПАТОЛОГИИ СТОПЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ СТЕЛЬКАМИ
ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ОБУВЬ
ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ СТЕЛЬКИ
ГЕЛЕВЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ СТОПЫ

СТАВРОПОЛЬ 8(962)455 93 57
ПЯТИГОРСК 8(8793)32 31 46
КИСЛОВОДСК 8(87937)2 26 28
НЕВИННОМЫССК 8(86554)9 68 63
ЖЕЛЕЗНОВОДСК 8(928)324 34 19
СТАВРОПОЛЬ 8(928)372 96 68
ГЕОРГИЕВСК 8(962)498 23 33
ЕССЕНТУКИ 8(87934)6 73 00
МИНВОДЫ 8(87922)6 86 51

ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ КУПОНА СКИДКА 10% ДО 1.11.10
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Домашняя еда без труда

Домашняя лапша — блюдо, от которого сложно отказаться. Даже хозяйки со стажем знают, что приготовление домашней лапши — дело весьма утомительное, а результат, увы, не всегда удовлетворяет. Тонко нарезать тесто — самое сложное. Лапшерезка поможет вам без особого труда и серьезных знаний мастерски нарезать тесто для лапши. Наша лапшерезка проста в использовании. Такой прибор должен поселиться на каждой кухне, ведь с его помощью вы сможете приготовить массу замечательных блюд: лапшу, спагетти, макароны, равиоли, клецки, блины, лазанью и прочее. Лапшерезка BG 901 — учитесь готовить красиво! В данной лапшерезке предусмотрены 9 настроек для выбора толщины теста и несколько настроек для выбора ширины теста, позволяющие вам делать уникальные продукты. Специально для всех покупателей в подарок валик для резки теста, позволяющий делать продукты с начинкой (пельмени, вареники). Все в ваших руках, насколько хватит фантазии!

Цена: 1649 руб.

***

Здравствуйте, zacaz.ru! Уже несколько раз делала покупки в вашем интернет-магазине! Всем довольна, очень люблю готовить и радовать свою семью вкусной домашней пищей. Как только появилась лапшерезка, я сразу ее заказала, замечательная, просто незаменимая вещь для кухни, если вы любите изделия из теста.

Анастасия, Владимир

***

Присоединяемся ко всем положительным отзывам. Смотрели ролик, все так просто показалось, заказали себе. Мы были просто в восторге! Не нужно больше никаких усилий! Никаких скалок! Все просто, раскатали — хочешь лапшу делай, хочешь пельмени, а уж дети как были рады тонкой пицце! А главное — все домашнее, свежее!

Сергей, Наталья, Оренбург

Живая и мёртвая вода помогает всем всегда...

О лечебных свойствах «живой» и «мертвой» воды стало известно еще в 1960 годы. «Живая» и «мертвая» вода помогает при более 50 различных заболеваниях. Известный Г. П. Малахов говорил, что с помощью «живой» и «мертвой» воды можно вылечить практически все болезни — от насморка, гипертонии и гипотонии до болей в суставах и аденомы предстательной железы.

Активированную воду применяют в Японии, Австрии, Германии, Польше, Индии, Израиле, странах СНГ. Эта вода совершенно не опасна ни для внешнего, ни для внутреннего применения. Это еще в 1988 году подтвердил фармакологический комитет СССР (РЕШЕНИЕ Мо. 211-252*/791).

Мы же со своей стороны предлагаем недорогую новинку — прибор для получения «живой» и «мертвой» воды «ЖИВИЦА». Прибор компактен, удобен в эксплуатации, сертифицирован, благодаря этим свойствам он пользуется большим спросом. Стоит отметить, что нижняя емкость прибора снабжена мерным делением до 1 л, а верхняя часть — таймером на 10 минут, что может сделать этот прибор весьма полезным на кухне. Прибор работает от 220В. Безопасен. Снабжен таймером на автоматическое отключение, а также защитной кнопкой от несанкционированного вскрытия.

В тяжелых экономических условиях прибор для получения «живой» и «мертвой» воды «Живица» поможет вам снизить затраты семейного бюджета на чистящие средства, лекарственные препараты. Применяйте его в хозяйстве, быту, в саду и в огороде, в гигиенических целях, в животноводстве и птицеводстве и т. д. Об этом и о многом другом вы прочтете на страницах книги «Живая и мертвая вода — совершенное лекарство», идущей в подарок к прибору «ЖИВИЦА». Живите долго и счастливо!

Цена: 1498 руб.

Не позволит никогда он замерзнуть в холода

Зимой, особенно в мороз, водителю подолгу приходится находиться в промерзшем автомобиле и ждать, пока двигатель не прогреется и не начнет работать печка. Время ожидания может затянуться до получаса. Лобовое и боковые стекла могут запотеть или покрыться льдом и инеем. И пока не начнет работать печка, водитель остается заложником своего автомобиля. Летом к утру тоже иногда бывает довольно прохладно. Именно для того, чтобы избежать неприятных минут ожидания, был создан миниатюрный и удобный электрический автомобильный обогреватель. Он идеален для дальних путешествий. Питание прибора происходит от гнезда 12 В типа прикуриватель. Нагретый воздух начинает подаваться в салон вашего авто посредством встроенного вентилятора с первых же секунд после включения. Так что вы сразу сможете ощутить на себе преимущества этого маленького, но такого полезного прибора. Он скрасит ваше пребывание в холодном автомобиле.

Цена 1498 руб.

Также в продаже имеются: наколенники из высокопрочного пенополиэтилена. Предназначены для удобной работы на огороде, дома и в гараже круглый год. Облегчат жизнь садоводам, помогут при выполнении домашних и бытовых работ, спасут автолюбителей при работе в гараже и на улице. Они защищают колени от повреждений, снимают нагрузку, согревают, снижают болевые ощущения. Наколенники легко моются; крепятся к ноге липучкой. Незаменимый помощник на все случаи жизни и все времена года. Отличное качество, российский производитель.

Цена 426 руб.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!* При покупке любого товара наколенники по цене **всего 189 рублей**.

Мы платим за обработку, упаковку, страховку и доставку товара за вас!

Сделать заказ можно по адресу: **302961, МСЦ, Орел, а/я 11 (АБ), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам: 8 (4862) 33-22-22, 36-90-35;** на сайте: www.zacaz.ru. Телефон для жителей Украины (050) 816-15-18. Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора). Главное — никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте. Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 140 рублей.

Мы гарантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ.

Ёшкин кот!

Муж сделал пугало из Борьки

Однажды мой друг Борис познакомился с молодой замужней женщиной Мариной и договорился, что зайдет к ней в гости, когда ее муж будет на ночном дежурстве.

Купил вечером бутылочку шампанского, конфет и пошел... Марина встретила его с распростертыми объятиями и двумя бокалами. Борька снял пиджак, повесил на стул и кинулся открывать шампанское. Только пробка вылетела из бутылки, как вдруг раздался стук в дверь. Марина в ужасе произнесла: «Муж!.. Наверное, поменялся дежурством. А я, дура, дверь забыла закрыть». Мой друг кинулся к двери, чтобы запереть, но не успел... Дверь распахнулась, и перед ним встал Маринин муж — этакий амбал. Поняв всю происходящую ситуацию, муж спокойно зашел в комнату, снял со стула пиджак Борьки и надел его на хозяина. Не торопясь, застегнул на все пуговицы, потом взял стоявшую в углу швабру, отломил щетку и продел ручку в рукава пиджака так, что из Борьки получилось настоящее огородное пугало. Затем муж подвел неудавшегося любовника к двери и дал пинка. Очнулся Борька на улице — сначала обрадовался, что так легко отделался, потом попытался избавиться от швабры, но не смог: пуговицы на пиджаке застегнуты, а руки не сгибаются. Мимо женщина проходила, и приятель с криком «Помогите!» кинулся к ней. Но, увидев его в таком виде, женщина дала деру. Он за ней. Бегут по улице ночью и вдвоем орут: «Помогите!» Кто-то вызвал милицию, и те забрали Борьку в отделение, где он провел трое суток за хулиганство. Теперь мой друг к чужим женам ни ногой и мне не советует.

Анатолий П., Ставрополь

■ РАДИКУЛИТ — ВЕСЕЛАЯ БОЛЕЗНЬ: КАК ПОСИДЕЛ, ТАК И ПОШЕЛ.

■ ЖАРА ДАВНО ЗАКОНЧИЛАСЬ, НО ОРГАНИЗМ ПО ИНЕРЦИИ ВСЕ РАВНО ТРЕБУЕТ ПЯТЬ БУТЫЛОК ПИВА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Бастилию штурмом брали

Схлопотал сын двойку на уроке истории. Расстроенный пришел домой. На диване с газетой отдыхал отец. Тяжело вздохнув, горе-ученик показал дневник, и тут началось...

— За что двойку-то получил?
— За взятие Бастилии.
— А это что такое?
— Это крепость такая.
— Сколько градусов?
— Не знаю. Ее штурмом брали.
— Крепкая, значит.
— Да, папка, там такая битва была! С солдатами!
— Конечно, солдатам же тоже надо.
— Но народ все-таки прорвался!
— Взяли Бастилию-то эту?
— Взяли. И устроили праздник!
— Это всегда праздник.
— А потом они ее разбили.
— Целую?!
— Да. Только уже пустую.
— Пустую не жалко.
— А потом они еще генерала захватили.
— Так уж и генерала! Полковничка, наверно. Три звездочки. А Наполеон, кстати, там был?
— Наполеона не было.
— Ты внимательно читал? Наполеон — он такой маленький, пузатенький.
— Там Вольтер был. Мысли пробуждал.
— Так мысли вольные не только Вольтер пробуждает. Но и Смирнов тоже.
— А еще там гильотина была.
— Тоже мысли будила?
— Наоборот, голову отрубала.
— Хорошая штука, значит, если так моментально отрубаешься. Ну так что там с Бастилией, сынок?

Ё-моё!

Константин Мелихан

ЛАПША

из писем читателей

Напишите, за какое время из спермы полностью выходит алкоголь, никотин, тяжелые металлы и другие вредные привычки.

Наталья, Михайловск

Недавно у нас с мужем состоялась беседа на тему моего лишнего веса и его любви к пиву. «Ты когда худеть начнешь?» — «Не раньше чем ты перестанешь каждый день выпивать по полтора литра пива». — «Да, мать, не быть тебе худой!»

Ирина П., Калужская обл.

Могу поделиться несколькими рецептами салатов быстрого приготовления. Ингредиенты одного из них: черная редька, мясо, репчатый лук, майонез. Приготовление: редьку очистить и замочить в воде часов на шесть...

Валерия А., Новосибирск

У нашего знакомого есть теща. Старушка на все имеет собственную точку зрения и считает ее единственно верной. И вот зять колет дрова, теща подходит к нему, некоторое время наблюдает, пожевывая губами, а потом говорит: «Ня так ты делаешь!» Зять: «А как надо?» — «Ня знаю как, но ня так!»

Виктор П., Северодвинск

Превесёлые вести

* Пьяные русские моряки захватили 20 сомалийских пиратов и потребовали за них выкуп. Сомалийская общественность в шоке.

* Российские врачи вышли на акцию протеста, но власти никак не поймут их требований. Никто из чиновников не может разобрать, что врачи написали на своих лозунгах и транспарантах.

* Управление ГАИ города Москвы провело рейд по выявлению пешеходов, разгуливающих без аптечки и огнетушителя. У нарушителей отобраны права на вождение себя пешком по улицам.

* Корпорацией «Роснанотехнологии» недавно было разработано новое разрушительное оружие. Наглые рыжие-рыжие молекулы за полгода уничтожают энергосистему любого государства.

Такой случай — Бывает же!

Корова с неба

ВОЗВРАЩАЛАСЬ КАК-ТО МАЛЕНЬКАЯ ФЛОТИЛИЯ ПОД ПРАЗДНИК ПЕРВОМАЯ В РОДНУЮ ГАВАНЬ НА БАЛТИКЕ. И ЗАВИДЕЛСЯ УЖЕ БЕРЕГ РОДНОЙ, КАК ВДРУГ...

Средний катер шар-ра-а-ах! — и в щепки. Столб воды и только круги по волнам. Когда всех выловили, отпоили, спросили:

— Что, японская мина с войны 1905 года?

— Не-е, — мычит один из них, глаза пучит и икает, — корова! На нас упала огромная корова! Огроменная коровища!!!

Ну, время было советское, сдали всех втихаря в психушку. Но попался какой-то въедливый чекист. И стал он на свой страх и риск отрабатывать диверсионную версию — хоть и баркас утопили, а судно все-таки советского флота! Может, орден дадут.

Начал было с самой идиотской версии: а вдруг действительно корова упала с неба? Вдруг?

Проверил: смерчей не было, из Калифорнии не могло буренку притащить. Самолеты гражданские здесь не летают. А военные?

И, паразит, как в воду глядел с военными. Копал-копал и накопал...

Оказалось, возвращались ребята из местного гарнизона домой из командировки в Среднюю Азию. Праздник, дома жрать нечего, так они под шумок в свой грузовой АН-26 где-то в Казахстане хворостинкой быка загнали, что около военного аэродрома прогуливался.

Привязали его посреди грузового салона на развязки, как танкетку какую, и полетели, помолясь. Благо, никто никогда военные рейсы не досматривает, а коридоры воздушные для них особо не писаны.

Летят, насвистывают.

Ну, пока над сушей летели — ничего, а как над морем-океаном пошли, будущий бифштекс замычал, глаза кровью налил и взбесился. Недаром говорят, что животные все аномалии земные рогами чуют!

Короче, сорвался бык, мечется по кабине, в иллюминаторы рогами лупит, сейчас вышибет. Тогда... экипаж заперся в кабине. Командир с пеной у рта почище бычьей орет, пытаясь удержать самолет, вихляющийся от резких скачков полутонного быка:

— Радист, едрит твою поперек!!! Твоя идея — иди пристрели его, расшибемся!!! — и маму-корову того быка вспомнил невежливо.

— Его бортинженер пристегивал, — завопил радист, мертвой хваткой вцепившись в рукоятку двери в грузовой салон, — пусть он и стреляет!

— Вы охренели! — включился в дружескую дискуссию инженер, чье ухо уже уловило, что ошалевшее животное сейчас вышибет жизненно важные фрагменты правого борта. — Куда стрелять?!

— Тогда убирай животину!

— Куда?!

— Да себе в ж...

Вот что значит вовремя идею подсказать! И радостный бортинженер схватился за рычаг и открыл десантную рампу в хвосте самолета. Бык, увидев солнечный свет и голубое небо, совсем ошалел и радостно ринулся на волю. С трех тысяч метров.

Бортинженер аккуратно, как за любимой тещей, рампу прикрыл и перекрестился.

... Ну а в это время возвращалась домой маленькая флотилия из трех баркасов...

Андрей Дятлов

СЧИТАТЬ ДЕНЬГИ В ЧУЖОМ КОШЕЛЬКЕ ЛЕГЧЕ И СПОКОЙНЕЙ, ЕСЛИ ЕГО ОТНЯТЬ.

РАССКАЗИК

Мужик моет посуду и бормочет себе под нос: «Да чтоб тебе пусто было! Да чтоб тебя трамвай переехал! Да чтоб на тебя кирпич упал!..» Жена из комнаты: «Васютка, ты посуду домыл?» — «Да, заинька!» — «Тогда погладь белье!» Мужик себе под нос: «Чтоб тебе пусто было...»

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ИЗ №20.

РАССКАЗИК

Идет мужик по улице, на него нападает бандит: «Гони деньги!» — «Да нет у меня...» — «Снимай штаны!» — «Последние...» Бандит прыгает мужику на спину: «Тогда хоть до угла довези!»

ЖЕНСКАЯ ХИТРОСТЬ НЕ ИМЕЕТ ГРАНИЦ: ЗНАКОМИШЬСЯ С ОДНОЙ — ПРОСЫПАЕШЬСЯ С ДРУГОЙ.

Слюшай, гдэ втарой?

Был я этим летом в Сунже под Владикавказом. Местные рассказывают, что к ним таксисты отказываются ездить из-за шутников. Взял один из жителей такси. Довези, мол, до Сунжи и обратно. Таксист довез и остался ждать перед домом. Заходит мужик в дом, а его друг барашку зарезал: «Давай, — говорит, — свежатинки пожарим, выпьем». Мужик: «Да меня таксист ждет!» Друг обмазывает руки по локоть в барашкиной крови, берет тесак, выскакивает к таксисту: «Слюшай, гдэ втарой, что к маей жене приехал?» Таксист рванул так, что только пыль столбом.

Валерий Ш., Карачаевск

Хочу, как в бумажке написано!

Я работаю провизором в аптеке. Заходит к нам както мужик и тычет в стекло аннотацией на лекарство: «Я тут пожаловаться хочу на лекарство, которое вы мне посоветовали». — «Лекарство не помогло?» — спрашиваем. — «Лекарство помогло, но ничего такого не было». — «Какого такого?» — «Ну вот тут (опять тычет в бумажку)... Тошнота, рвота, понос!» — «Ну и хорошо, что не было. Это возможные побочные действия лекарства». — «Ну как же так, в бумажке есть, а у меня не было...»

Ирина П., Ставрополь

Женюсь — и всё тут!..

Этот случай произошел в авиационном полку. При постановке задачи на предстоящие полеты начальник называл экипажи: фамилию летчика и штурмана, а также бортовой номер самолета... А летали в одном экипаже два товарища: летчик Макаров и штурман Быстров. Макаров, как командир экипажа, все время по поводу и без повода доставал своего штурмана... Также служила у них в штабе незарегистрированная (то есть холостая) девушка Лида Козел. И вот в один прекрасный момент нервишки у Быстрова не выдержали, и он пригрозил летчику Макарову: «Будешь меня не по делу драть, разведусь со своей, женюсь на Лиде и возьму ее фамилию. А на совещаниях будет все время звучать: «Макаров — Козел»... Подействовало!

Андрей Б., Смоленск

Сладкоежке — плюшка, хоккеисту — клюшка!

Вопрошает Вольдемар:
«А скажи-ка, Светка,
Где у нас в меню
кальмар
Или там...»

Я не увлечен духовно
Бродским,
Для меня приятней
пищи нет,
Чем на булке с маслом
«Вологодским» —
Из гусиной печени...

Как нырнет
в ручей
Пилоткин —
Из воды летят
ошметки:
Ил, кувшинки
и от ласт
Глины
вывернутый...

«Да я
доставить вас,
Глафира,
Могу в любую
точку мира!
И, коль не
в тягость
перелет,
Прошу
садиться в...»

В лавку древностей
зашла:
Копья, латы (во дела!),
Есть ведерный
самовар —
Антикварный все...

Выгнала я Овна
Быстро да не робко,
Вылетел он, словно
Из бутылки...

Я не сгораю
от любовного жара,
Были бы только балкон
и гитара.
Не прогоняйте солиста,
не надо!
Вечер, луна и звучит...

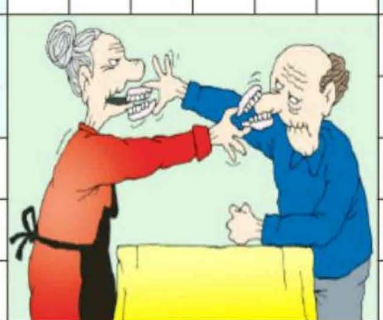
Лапы, хвост, глаза,
как сливы,
Топнешь — он под
шифоньер.
И в кого такой
трусливый
Уродился наш...

«На минутку, коль
не жалко, —
тычу я коллегу
в бок, —
Одолжи мне зажигалку
Или спичек...»

«Не хочу в Таиланд я,
Рома,
Не прельщает Турция,
Если есть бассейн
у дома,
Розы и...»

Браконьеру у реки
Говорили мужики:
«Ты пойми, дружище
Смит,
Губит рыбу...»

Ох, довольная шагает
С сенокоса Нинка!
Плавно бедрами качает,
А во рту...



На верблюда после чая
Как на мягкий сел диван,
И идет, меня качая,
По пустыне...

В новой жизни
трудно Ване,
А виной —
привычка.
Даже если
ключ
в кармане,
В ход идет...

Снова тренер
выудил
Где-то
креатив:
Во втором
периоде
Мы ушли в...

Третий день идут
дожди,
Тут уж лучшего не жди.
Подскажи, синоптик,
где бы
Взять безоблачное...

Целый день
жена Маланья:
Бу-бу-бу
да бу-бу-бу.
Я на нудное
ворчанье
Наложить
решил...

По рекламе так
выходит —
Сплошь больной у нас
народ:
То у всех желудок
сводит,
То во рту зубной...

Пылесосит — не унять,
И белье полощет,
Вот такая у меня
Золотая...

Утро. Джунгли.
Слышу стон:
На жену
заполз питон!
«Червяка»
я отмутузил,
Завязав
покрепче в...

Сочиняет
на ходу
Родион
белиберду.
Он в поэзии
нахрапист;
Дактиль, ямб,
хорей...

Клонит нас
с коллегой
в сон,
Засопели
в унисон.
«Может,
кофе выпьем,
Юрка?
Вот
и старенькая...»

Рутину — на
мыло! Даешь
эксклюзив!
А вот и мое
ноу-хау:
Куплю
холодильник
и, пивом
забив,
Поеду
в Гвинею...

Чтоб топтать
родимый край,
Всем кроссовки
подавай.
Вот какие привереды!
Ну а мне милее...

«Брюки с дыркой
от Версаче,
Дрель сгоревшая,
весло,
Для чего привез на дачу
Ты все это...»

С забубенной
жизнью споря,
Отгоняя злых
собак,
Шел мужик
любое горе
При царе
залить в...

После ловли, у костра,
У реки, где мошкара,
Можно спать довольно
сладко,
Если есть с собой...

Мой внучок
умен и ласков,
Пел весь вечер,
не умолк,
Может, будет
он как Басков,
Я-то в этом
знаю...

Время катится арбузом,
Это было так давно:
Показали
мы французам
В битве под...

«Жениха нашла,
девчонки!
Есть «Тойота», с садом
домик,
Весь такой культурный,
тонкий,
А в кармане — Блока...»

Тут такое дело:
Как подсела Тома,
Разлилась по телу
Сладкая...

Я с директором
завода
В отношениях
полгода.
Век любви,
увы, не долог,
А от счастья —
лишь...

«Я вином
не искалечен».
Улыбнулся
доктор
Морган:
«Молодец!
В порядке
печень!
Это очень
важный...»

Сладкоежке — плюшка,
Бильярдисту — луза,
Хоккеисту — клюшка,
А поэту...

«Разве я похож
на кроля? —
Раздается тихий
ропот. —
Для чего ты, дядя Коля,
Надо мной поставил...»

Я довольна лишь
отчасти,
Мелковат пошел
поклонник:
Ни один в порыве
страсти
Не залез на...

Ослик скрипку
взять не может,
У мартышки
слуха нет,
А медведь
с козлом
итожат:
«Замечатель-
ный...»

Я желаю танцевать
С Анжеликой танго,
А она с тарелки —
хвать! —
Ананас и...

Рубанул вчера
сплеча —
Лопнула рубаха!
Нет в России палача —
Не нужна и...

«Ну поссорились
немножко,
Признаю,
но как ты мог
Положить
мои сережки
Под
асфальтовый...

Написал я
в репортаже
Про ручей,
сосновый бор,
Про туристов,
их поклажу,
И несу
статью в...

Этим летом Иннокентий
Две недели жил
в Ташкенте,
Слов знакомых слышал
мало:
Тюбетейка и...

То президента гладью
вышить,
То краковяк
сплясать на бис —
Готов я от жены
услышать
Очередной ее...

Гороскоп с 20 октября по 2 ноября

Судьба подарит ключи от счастья

ОВЕН Ближайшие дни будут настолько спокойными, что, пожалуй, вам даже захочется немного треволнений. Но стоит ли создавать их? Наслаждайтесь тишиной и умиротворением, покуда есть такая возможность. Чаще улыбайтесь! Хватит думками богатеть! Жизнерадостные люди гораздо реже страдают от атеросклероза, чем те, кто смотрит на мир насупив брови. Держитесь подальше от назойливых прохожих и навязчивых попутчиков.

ТЕЛЕЦ На голову одна за другой обрушатся бытовые проблемы: либо кран потечет, либо машина выйдет из строя, либо входную дверь заклинит. Все эти мелочи могут выбить почву из-под ног и ослабить здоровье. Есть одно очень хорошее упражнение для укрепления иммунитета: сцепите руки в замок, заведите их за голову, отклонитесь немного назад, сделайте вдох, поднимите руки, резко опустите их вниз, одновременно выдыхая. Повторите упражнение 10-15 раз.

Смех — естественное лекарство, разрушающее холестерин. Достаточно от души смеяться хотя бы 5-7 минут в день — и атеросклероз и другие заболевания сосудов обойдут вас стороной.

БЛИЗНЕЦЫ Со стороны кажется, что раздражение и недовольство — ваши верные спутники. Козлами отпущения станут близкие люди, к которым вы возьметесь цепляться по пустякам. Наш совет: вспомните пословицу «В чужом глазу соринка видна, а в своем и бревно не заметно». Авось поможет. Берегите себя и свои уши! Не выходите без шапки в ветреную погоду, иначе заработаете отит.

РАК Ракам придется проявить характер. Только в пылу сражений не переходите на личности. И еще трезво оценивайте силы, не взваливайте на себя лишнее. Нервотрепка ослабляет организм и дает волю простудам. А если вы еще и ноги промочили, то любой вирус к вам прицепится. Повышают защитные силы организма и помогают уберечься от простуды уксусные обтирания: намочите махровое полотенце в горячей воде, добавьте уксус, отожмите и быстро оботрите все тело.

ЛЕВ Как сложится день, станет понятно еще рано утром. Если голова разламывается, покалывает в боку и вы ощущаете недостаток кислорода — берите больничный; никакие таблетки не помогут выйти из ступора. Ну а если чувствуете себя на все сто, значит, звезды работают на вас: дерзайте! Советуем навести порядок дома, на рабочем месте, а главное — в собственных мыслях. Возможно, среди ненужного хлама отыщется ценная вещь или гениальная идея. Берегите силы и постарайтесь не подхватить насморк.

ДЕВА Спешите! Звезды раздают гуманитарную помощь! Совершенно бесплатно, без учета талантов и заслуг. Не прозевайте свою очередь! Кроме этого, для многих Дев все тайное станет явным. Вы отделите зерна от плевел и примете верное решение. А вот состояние собственного здоровья будет целиком зависеть только от вас. Не переохлаждайтесь, иначе невралгии не избежать.

ВЕСЫ Раздайте долги, завершите дела и расставьте все точки над i в отношениях с родственниками и друзьями, иначе эти «хвосты» еще долго будут тянуться за вами, не давая шагу ступить. А вот новую страницу лучше не начинать: потом придется переписывать. Всем, кто хочет улучшить свое финансовое положение, совет: возьмите два колоска, свяжите белой ниткой и положите туда, где вы храните деньги и украшения. Вплоть до своего дня рождения не дотрагивайтесь ни до колосков, ни до заначки.

СКОРПИОН Чудесные дни! Лютые враги готовы сложить оружие, ведьма-соседка превратилась в милую бабульку, и солнце светит почти по-летнему... Однако не расслабляйтесь сильно. Судьба сделает резкий поворот: придется на некоторое время распроститься с размеренным ритмом жизни. Советуем держать язык за зубами и не оставлять без присмотра деньги и документы.

СТРЕЛЕЦ Самое сложное, с чем придется столкнуться, это проблема выбора: звезды предлагают столько заманчивых вариантов, что глаза разбегаются. Но вы точно знаете, чего хотите? Вот и не отвлекайтесь на пустяки. Не поленитесь преодолеть полосу препятствий: за финишной чертой вас ожидает великолепный приз. Если не побережете поясницу, здоровье тоже устроит сюрприз в виде прострела. Коли так прихватило, что не согнуться, приложите к больному месту небольшой кусок свежей речной рыбы и плотно примотайте чем-нибудь теплым на ночь.

КОЗЕРОГ Вы так устали от мелочной суеты! А тут еще кто-то постоянно вставляет палки в колеса. Хочется махнуть на все рукой и рвануть куда глаза глядят! Не советуем: потеряв рулевого, поезд сойдет с рельс и полетит под откос. На неделе придется столкнуться с недобросовестными чиновниками. Не дайте себя обмануть, иначе вас полностью поглотит бумажная волокита. Одевайтесь. Погода обманчива, и легкий ветерок надует не простуду, так прострел, не прострел, так воспаление седалищного нерва.

ВОДОЛЕЙ В этот непростой период ваш дом должен стать вашей крепостью. Оставьте все напряжение и раздражение за пределами родных стен, будьте внимательны к близким, особенно к пожилым: у них сейчас возможны проблемы со здоровьем. Не меньше нуждаются в заботе и дети. Уже к концу месяца наступит время безоговорочного везения.

РЫБЫ Вас могут сравнить с умирающим лебедем. И это, увы, недалеко от истины. Не верите? Посмотрите на себя в зеркало: взгляд потухший, движения вялые... Нужно срочно принимать надлежащие меры. Крепкий кофе, любимая пластинка, контрастный душ, прогулка на свежем воздухе — вариантов для «подзарядки» множество. Дерзайте!

РАССКАЗИКИ

Внук подходит к деду: «Дедушка, а правда, что на зло надо отвечать добром?» Дед, погладив мальчугана по голове, довольно ответил: «Да, внучок, ты все правильно говоришь». — «Тогда дай мне денег на мороженое, я разбил твои очки».

***

Профессор: «Грудная клетка человека представляет из себя яйцо, перевернутое вверх ногами, подрезанное снизу и слегка подвинутое в передне-заднем направлении». Студент: «Как это?!» Профессор: «Ну вы себе что, грудную клетку не представляете?» Студент: «Теперь уже не представляю...»

В следующем номере читайте:

✓ **Авторитеты дают советы**
УДАЛИЛИ ГРУДЬ, ТЕПЕРЬ ОТЕКЛА РУКА.

✓ **Проверено на себе**
ЕСЛИ ВИРУС ГЕПАТИТА СПИТ, ТО И СЛАВА БОГУ!

✓ **Как уберечься от гриппа и простуды**
ЧЕГО БОИТСЯ НОЯБРЬСКИЙ ВИРУС.

Такой случай

У НЕЗАЧЕМ ТАК СМОТРЕТЬ!

Вышла из парикмахерской вся такая причесанная! Идет мужик и пялится во все глаза. А так как под ноги он не смотрит, то спотыкается и падает. Прохожу мимо, а он поднимается и говорит: «После того, что вы со мной сделали, вы просто обязаны со мной познакомиться!»

И. В. Головко, Новороссийск

А ТОПОРОМ... КУДА БИТЬ НАДО?

Колю дрова. Попалось твердое полено. Я его и так, и сяк, а оно никак. Подъезжает сосед Коля. Понаблюдал и говорит: «Во ты тупая, дай покажу!» Тупая?! Но ведь дрова колоть я умею, просто не знала, куда бить топором. Вечером пожаловалась мужу. Реакция: «А Коля не тупой, что ли?» Вывод: и я, и Коля тупые.

Э. Юрская, Тува

Долго бабушка искала
Удалого гребешка!
С братом мы его поймали,
И помяли все бока.

Юра и Захар, ст. Советская, Ставропольский край

ФОТО из конверта

Уважаемые читатели!

Собираетесь в деревню к родственникам, в лес, в горы — не забудьте взять с собой фотоаппарат. Ждем от вас новых, забавных сюжетов из жизни вашей семьи. Лучшие обещаем опубликовать! Фотографии вы можете также отправлять по электронной почте: kipred@kavkazinterpress.ru.

Пугалом пугали тетю Раю,
Но пугали мы не потому, что злая.
Просто очень было скучно нам
Иногда грустить по вечерам.

Семья Валошиных, Оренбургская обл.

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43). Дата выхода в свет 20.10.2010 г. Подписано в печать 19.10.2010 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 205484 экз. Заказ 537. Объем 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Кросс Пресс», т. (3272) 707 028
Новосибирск, ООО «АПТИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 265334 экз.